常年期

每日彌撒

㈠

✠

The Daily Masses
Ordinary Time

Vol. 1

with Phonetic Symbols

Contents 目錄

Week 1	週 一	3
Week 2	週 二	28
Week 3	週 三	54
Week 4	週 四	80
Week 5	週 五	107
Daily Mass Prayers	祈 禱 經 文	133
Ordinary of Mass	彌 撒 規 程	151
Prefaces	頌 謝 詞	195
Prayer of Faithful	信 友 禱 詞	203
Week 6	週 六	211
Week 7	週 七	235
Week 8	週 八	257
Week 9	週 九	281
Week 10	週 十	308
Week 11	週 十 一	332

常年期每日彌撒

(一)

常年期第一週

星期一

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（一，1～6）

弟兄們：天主在古時，曾經多次用種種方式，藉著先知對我們的祖先說話；但在這末期內，祂藉著祂的兒子對我們說話。天主立了祂作萬有的繼承者，並藉著祂創造了宇宙。祂是天主光榮的反映，是天主本體的真像，用祂大能的話支持萬有；當祂滌除了罪惡以後，便在高天上坐在至尊者的右邊。祂所承受的名字超越眾天使的名字，所以祂遠超眾天使之上。

天主曾向哪一位天使說過：「你是我的兒子，我今天生了你」？或說過：「我要做他的父親，他要做我的兒子」呢？再者，當天主派遣祂的長子進入世界的時候，又說：「天主的眾天使都要崇拜祂。」

答唱詠（詠九六，1～2，6～7，9）

答：願所有天使，都伏地朝拜上主！

一、上主為王，願大地踴躍，所有島嶼

都要一起歡樂！雲彩和幽暗圍繞在祂的四周，正義與公道是祂王國的基礎。答

二、蒼天傳報祂的公道，萬民看見祂的榮耀。願所有崇拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，願所有神明都在祂面前伏地叩首。答

三、因為祢是至高的上主，超越普世大地，遠超所有神祇。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（一，1～8）

在辣瑪城有一個厄弗辣山地的族弗人，名叫厄耳卡納，是耶洛罕的兒子｜耶洛罕是厄里胡的兒子，厄里胡是托胡的兒子，托胡是厄弗辣人、族弗的兒子｜他有兩個妻子：一個叫亞納，一個叫培尼納；培尼納有孩子，亞納卻沒有。厄耳卡納每年從本城上史羅去朝拜萬軍的上主，向祂獻祭。在那裏，有厄里的兩個兒子｜曷弗尼和丕乃哈斯做上主的司祭。

有一天，厄耳卡納獻祭後，把祭品給了他的妻子培尼納和她的兒女好幾分，只給了亞納一分；他雖然喜愛亞

納，無奈上主使她不能生育；上主沒有給她兒女，她的對頭便羞辱、刺激她，使她憤怒。年年都是這樣：每次她到上主的聖殿時，總是這樣刺激亞納。—亞納傷心痛哭，不肯吃飯。她的丈夫厄耳卡納對她說：「亞納，妳為什麼哭，不肯吃飯呢？妳為什麼傷心？難道我對妳不比十個兒子更重要嗎？」

答唱詠（詠一一五，12～19）

答：上主，我要呼求祢的名，向祢獻上讚頌之祭。

一、上主賜我鴻恩，我將何以為報？我要舉起救恩的杯，我要呼號上主的名。**答**

二、我要在全體子民前，向上主還我許的願。聖徒的逝世，上主十分珍視。**答**

三、上主，至於我，我是祢的僕役，我和母親同樣侍奉祢。祢解除了我的羈絆，我要呼求祢的名，向祢獻上讚頌之祭。**答**

四、我要在全體子民前，在上主聖殿的庭院，耶路撒冷啊！在你中間，向上主還我許的願。**答**

阿肋路亞（詠一一八，36，35）

答：阿肋路亞。領：上主，請使我的心傾慕祢的律例，求祢領我走上祢誡命的途徑。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（一，14～20）

若翰被監禁以後，耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：「時期已滿，天主的國近了，你們悔改，信從福音罷！」

耶穌沿著加里肋亞海行走，看見西滿和西滿的兄弟安德，在海裏撒網，他們是漁夫。耶穌對他們說：「來跟隨我！我要使你們成為捕人的漁夫。」他們便立刻拋下網，跟隨了祂。耶穌向前走了不遠，看見載伯德的兒子雅格和他的弟弟若望，正在船上修理魚網。耶穌立即召叫他們；他們就把父親載伯德和工人留在船上，跟隨祂去了。

星期二

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（二，1～12）

弟兄們：天主沒有使我們所討論的未來的世界、隸屬於天使；但是有一個

人在聖經某處證明說：「人算什麼，祢竟關心他？人子算什麼，祢竟眷顧他？祢使他暫遜於天使，賜給他尊崇和光榮做冠冕，【令他統治祢手造的工程】，將萬物放在他的腳下。」「將萬物放在他的腳下」一句，是說天主沒有留下一樣、不隸屬於他權下的；但是現在我們還沒有看見萬物都隸屬於他權下。我們卻看見了那位「暫遜於天使」的耶穌，由於所受死亡的痛苦，接受了尊崇和光榮的冠冕。這原是出於天主的恩寵，使他為所有的人受死刑。其實，天主是萬物的終向和萬物的根源，祂既然領導許多兒子進入光榮，藉苦難來成全拯救他們的首領，本是適當的。因為那位使人成聖的和那些得到聖化的是同出於一個源頭。所以，耶穌並不以稱他們為弟兄為恥，說：「我要向我的弟兄、宣揚祢的聖名；我要在集會中、讚揚祢。」

答唱詠（詠八，2，5～9）

答：祢令祢的聖子統治祢手的化工。

一、上主，我們的天主！祢的名在普世
何其美妙！世人算什麼，祢竟對他
懷念不忘？凡人算什麼，祢竟對他
眷顧周詳？**答**

二、祢使他暫遜於天使，賜予他光榮和尊貴。使他統治祢雙手的化工，讓萬物服從他的命令。答

三、所有的羊和牛，以及田野間的走獸，天空的鳥和海裏的魚，以及游行海中的水族。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（一，9～20）

亞納在史羅吃喝完了以後，就站起來，走到上主面前。那時司祭厄里正對著上主聖殿門口、坐在椅子上。她心靈愁苦，哀求上主，不斷痛哭流淚；並且許願說：「萬軍的上主，祢若垂顧祢婢女的痛苦，紀念我，不要忘記祢的婢女，並賜祢婢女生一個男孩子，我就將他一生獻給上主，一輩子不給他剃頭。」

亞納在上主面前祈禱很久，厄里注意她的嘴唇；亞納只是心內訴說，嘴唇微動，卻聽不到她的聲音，厄里以為她喝醉了，就對她說：「妳要醉到何時呢？消消妳身上的酒氣吧！」亞納答說：「我的先生！你想錯了；我是個遭遇不幸的女人，清酒烈酒總不沾唇；我正在上主面前傾吐我的心聲。希望你不

要以為你的婢女是個壞人，我因為極度的痛苦悲傷，纔一直傾訴到現在。」厄里對她說：「妳平安地回去罷！願以色列的天主賜給妳所求祂的事。」她答說：「願你的婢女在你眼內蒙恩。」

她回到旅舍，吃完飯，不再面帶愁容了。第二天早晨，他們起來，朝拜了上主，就回了辣瑪本家。厄耳卡納和他妻子亞納同房，上主也紀念了她，亞納就懷孕了，生了一個兒子，給他起名叫撒慕爾，說：「因為他是我向上主求來的。」

答唱詠（撒上二，1，4～8）

答：我的心因上主而歡喜。

一、我的心因上主而歡喜，我的頭因天主而仰起。我開口嘲笑我的敵人，我因祢的救助而歡欣。**答**

二、壯士的弓已被折斷，弱者反而力量倍增。豐衣足食的，現在要傭工餬口；忍飢受餓的，如今卻無須勞苦；不妊的婦女，子女繞膝，多產的母親，反而中止生育。**答**

三、上主使人死，也使人活，使人進入黃泉，也使人復出；上主使人貧

困，也使人富有，貶抑人，也抬舉人。答

四、上主由塵埃中提拔了弱小，從糞土中高舉了貧困。使他與貴人同席，繼承光榮的寶座。答

阿肋路亞（詠一一八，34）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢使我明瞭，如何遵行祢的誡律，我要以全副精神持守不渝。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（一，21～28）

耶穌和祂的門徒們進了葛法翁。到了安息日，耶穌進入會堂教訓人。大家都驚奇祂的教訓，因為祂教訓他們像有權威的人，不像經師們一樣。當時，在會堂裏有一個附魔的人，喊叫說：「納匝肋人耶穌！我們和你有什麼關係？你來毀滅我們嗎？我知道你是誰，你是天主的聖者。」耶穌斥責他說：「不要作聲！從他身上出去！」邪魔使那人猛烈地抽瘋，大喊一聲，就從他身上出去了。眾人大為驚愕，彼此對問說：「這是怎麼一回事？這是新的教訓，並具有權威；祂甚至給邪魔出命，邪魔也聽從了祂。」祂的名聲立即傳遍了加里肋亞

各處。

星期三

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（二，14～18）

弟兄們：孩子們既然都有同樣的血肉，耶穌也照樣取了血肉，為能藉著死亡，毀滅那掌握死權的魔鬼，並解救那些因為怕死而一生當奴隸的人。其實，人都知道，祂沒有援助天使，而援助了亞巴郎的後裔。因此，祂應當在各方面相似弟兄們，在關於天主的事上，成為一個仁慈和忠信的大司祭，以補贖人民的罪惡。祂既然親自經過試探，受了苦，也必能幫助那些受試探的人。

答唱詠（詠一〇四，1～4，6～9）

答：上主永遠信守祂的盟約。

一、請眾稱謝上主，宣揚祂的聖名，在萬民中宣傳祂的工程。你們要謳歌讚頌祂，傳述祂的奇工妙化。**答**

二、你們要以祂的聖名而自豪，願尋求上主的人滿心喜悅。你們要尋求大能的上主，時常想望瞻仰祂的慈顏。**答**

三、天主的僕人亞巴郎的後裔，上主所選雅格的子孫！祂是上主，我們的天主，祂的判斷遍及各處。答

四、祂永遠信守祂的盟約，萬世不忘祂的承諾：與亞巴郎所訂的盟約，向依撒格所作的承諾。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（三，1～10，19～20）

那時候，小撒慕爾在厄里面前服侍上主；那時期，不常有上主的話，異象也少見。有一天，厄里睡在自己的房裏，他的眼睛昏花，已看不清了，天主的燈尚未熄滅，撒慕爾睡在安放天主約櫃的上主的殿內。那時，上主呼喚：「撒慕爾，撒慕爾！」他回答說：「我在這裏！」就跑到厄里面前，說道：「你叫了我，我在這裏。」厄里說：「我沒有叫你，回去睡罷！」他就回去睡了。上主又叫撒慕爾；他又起來，走到厄里那裏說道：「你叫了我，我在這裏。」厄里對他說：「我兒，我沒有叫你，回去睡罷！」撒慕爾不知道是上主，因為上主的話還沒有啟示給他。上主第三次又叫撒慕爾；他再起來，走到

厄里那裏，說道：「你叫了我，我在這裏。」於是厄里明白，是上主在叫這孩子，便對撒慕爾說：「去睡罷！如果有人再叫你，你就回答說：『上主，請說，祢的僕人在聽著。』」撒慕爾就回去，仍睡在原處。上主走近，像前幾次一樣叫他說：「撒慕爾，撒慕爾！」撒慕爾便回答說：「上主，請說！祢的僕人在聽著。」撒慕爾漸漸長大；上主與他同在，使他所說的話，沒有一句落空。於是全以色列從丹直到貝爾舍巴，都知道撒慕爾被立為上主的先知。

答唱詠（詠三九，2，5，7～10）

答：上主，我已到來，為承行祢的旨意。

一、我殷切期待上主，祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。全心依靠上主的人，多麼幸福，他不羨慕傲慢，也不偏袒欺詐之徒。**答**

二、犧牲和素祭都非祢所喜，全燔祭和贖罪祭也非祢所要，祢卻要我俯首帖耳；於是我說：「請看，我已來到！」**答**

三、書卷上已為我記載：我的天主，我樂意奉行祢的旨意，我常念念不忘

祢的法律。答

四、我在盛會中，宣揚了祢的正義，我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。答

阿肋路亞（詠一一八，135）

答：阿肋路亞。領：上主，請向祢的僕人顯示祢的慈顏，教導我遵守祢的規範。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（一，29～30）

那時候，耶穌出了會堂，就同雅格和若望來到了西滿和安德的家裏。那時，西滿的岳母發燒躺在床上；有人就告訴耶穌，耶穌走到她面前，握住她的手，扶起她來，熱症立即離開了她；她就伺候他們。到了晚上，日落之後，有人把患病的和附魔的，都帶到祂跟前，闔城的人都聚集在門口。耶穌治好了許多患各種病症的人，驅逐了許多魔鬼，並且不許魔鬼說話，因為魔鬼認識祂。

次日凌晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。西滿和同祂在一起的人都去尋找祂，找到了祂，就對祂說：「大家都在找祢呢！」耶穌對他們說：「讓我們到別處去，到

鄰近的村鎮去罷！我也好在那裏宣講，因為我就是為這事而來的。」於是祂到加里肋亞各地，在他們的會堂裏宣講，並且驅逐魔鬼。

星期四

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（三，7～14）

弟兄們：聖神有話說：「如果你們今天聽見祂的聲音，不要再心硬了，好像在叛亂時，在曠野中試探的那一天；在那裏，你們的祖宗試探了我，雖然他們見過我的作為，共四十年之久。所以，我厭惡了那世代的人，說：『他們心中時常迷惑，不認識我的道路。』所以我在氣憤中起誓說：『他們決不得進入我的安息之所。』」弟兄們！你們要小心，免得你們中有人存著不信的、邪惡的心，離棄了生活的天主。相反的，要趁著還有稱為「今天」的時候，你們要天天互相勸勉，免得你們中間有人因罪惡的誘惑而硬了心，如果我們把當初的信心堅持到底，就會成為基督的同工。

答唱詠

（詠九四，6～11）

答：你們今天要聽從祂的聲音：不要像在默黎巴那樣心硬。

一、請大家前來叩首致敬，向造我們的天主跪拜，因為祂是我們的天主，我們是祂牧養的子民，是祂親手領導的羊群。答

二、你們今天要聽從祂的聲音，不要像在默黎巴那樣心硬，不要像在曠野中瑪撒那天，你們的祖先看到我的工作，在那裏仍然試探我、考驗我。答

三、我四十年之久厭惡那一世代，我曾說：這個民族冥頑不靈，他們不肯承認我的道路；因此，我在盛怒之下起誓說：他們絕不得進入我的安息之所。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（四，1～11）

那時候，培肋舍特人集合起來攻打以色列人，以色列人便出來迎戰，在厄本厄則爾紮了營，當時培肋舍特人已在阿費克紮了營。培肋舍特人就擺陣進攻以色列人，戰鬥十分激烈。以色列人被培肋舍特打敗，在平原陣地上被殺死的

大約有四千人。軍隊回到營裏後，以色列的長老說：「上主為什麼今天讓我們被培肋舍特人打敗呢？我們應從史羅把上主的約櫃抬來，讓約櫃來到我們中間，拯救我們擺脫敵人的壓迫。」於是軍隊就派人到史羅去，把坐在革魯賓上的萬軍之上主的約櫃抬來。厄里的兩個兒子曷弗尼和丕乃哈斯也跟天主的約櫃來了。上主的約櫃來到營內的時候，全以色列人民就大聲歡呼，大地也震動了。培肋舍特人一聽見這樣的歡呼聲，就說：「希伯來人在營中為什麼這樣大聲歡呼？」後來纔知道是上主的約櫃來到了他們的營中，就大為震驚，說：「希伯來人的神來到了他們的營中！」繼而喊說：「我們有禍了！我們從來沒有遇到過這樣的事！我們有禍了！誰能從這大能的神手中救出我們來呢？在曠野中用各樣災禍打擊埃及人的，就是這個神！培肋舍特人哪！你們要堅強，要英勇，免得你們做希伯來人的奴隸，像他們做過你們的奴隸一樣。你們要像男子漢英勇作戰！」培肋舍特人就開始進攻，以色列人大敗，逃回了各人的家裏。這的確是一場大屠殺，以色列人中陣亡的步兵有三萬人；天主的約櫃也被

劫走了。厄里的兩個兒子曷弗尼和丕乃哈斯也同時陣亡了。

答唱詠（詠四三，10～11，14～15，24～25）

答：上主，因為祢的慈愛，求祢拯救我們。

一、天主，現在祢卻拋棄我們，使我們飽受欺凌，臨陣退卻，讓敵人大肆搶掠。使我們有如待宰的羔羊，到處漂泊，流亡異邦。**答**

二、使我們遭受鄰邦的凌辱，被四周的人民嘲笑欺侮；祢使我們成為異民的話柄，外邦人都向我們冷嘲熱諷。**答**

三、我主，醒來！祢為什麼仍在沉睡？起來！請不要把我們永遠拋棄。祢為什麼坐視不顧？忘記我們的辛酸和痛苦。**答**

阿肋路亞（詠一四四，13）

答：阿肋路亞。領：上主對自己的諾言，忠實不欺，上主對自己所造的一切，聖善無比。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（一，40～45）

那時候，有一個痲瘋病人來到耶穌

跟前，跪下求祂說：「祢若願意，就能潔淨我。」耶穌動了憐憫的心，就伸手摸他，對他說：「我願意，你潔淨了罷！」痲瘋病立時離開了他，他就潔淨了。然後，耶穌嚴厲吩咐他，催他立即走，並對他說：「當心！你不可告訴任何人，只要去給司祭檢查，並為你得了潔淨，奉獻梅瑟所規定的，給他們當做證據。」但那人一出去，便開始極力宣揚，把這事傳開了，以致耶穌不能再公開進城，只好留在外邊荒野的地方；人們還是從各處到祂跟前去。

星期五

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（四，1~5，11）

弟兄們：進入祂安息的恩許幾時存在，我們就應具戒心，免得你們中間有人得不到安息。因為我們也得到了喜訊，如同我們的祖先一樣；可是，他們所聽到的話，為他們毫無益處，因為他們聽了並沒有相信。所以我們這些信了的人，必能進入安息，正如經上所說的：「我在忿怒中起誓說：他們決不得進入我的安息。」其實天主的工作、從創世以來已經完成了，因為聖經某一處

論到第七天說：「天主在第七天停止了祂的一切工作，開始安息。」但這裏又說：「他們決不得進入我的安息。」所以我們要努力進入那安息，免得有人同樣因為背信而跌倒。

答唱詠（詠七七，3～4，6～8）

答：你們要常記住天主的偉業。

一、就是我們所知所聞，祖先講給我們的事蹟，我們不能隱瞞後代子孫；要把上主的光榮和威能，以及祂所行的奇蹟，傳述給下一代的人聽。**答**

二、使他們也都知悉，日後再告訴他們的後裔；使他們仰望天主，常記住祂的偉業，遵守祂的規誡。**答**

三、免得他們步入祖先的後塵，成為冥頑叛逆的子民，對天主缺乏堅定的信心，對祂也沒有不變的忠貞。**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（八，4～7，10～22）

那時候，以色列眾長老聯合起來，往辣瑪去見撒慕爾，對他說：「你看，你已經老了，你的兒子們不走你所走的

路。如今請你給我們立一位君王治理我們，如同其他的國家一樣。」撒慕爾聽到他們要求說：「請給我們立一位君王治理我們」，很不高興，便去祈求上主。上主對撒慕爾說：「凡民眾向你所說的話，你都要順從，因為他們不是拋棄你，而是拋棄我做他們的君王。」撒慕爾把上主的一切話，轉告給那向他要求君王的人民，說：「那要統治你們的君王所享有的權利是：他要徵用你們的兒子，去充當車夫、馬夫，在他的車前奔走；委派他們做千夫長、百夫長、五十夫長；令他們替他耕種田地，替他收割莊稼，替他製造作戰的武器和戰車的用具；要徵用你們的女兒為他配製香料，烹調食物；要把你們最好的莊田、葡萄園和橄欖林，賜給他的臣僕；徵收你們莊田和葡萄園出產的十分之一，賜給他的宦官和臣僕；使用你們的僕婢和你們最好的牛驢，替他工作；徵收你們羊群的十分之一；至於你們自己，還應做他的奴隸。到那一天，你們必要因你們所選的君王發出哀號；但那一天，上主也將不理你們。」

但是，人民不願聽撒慕爾的話，反而對他說：「不！我們非要一位君王管

理我們不可。我們也要像一般國家一樣，有我們的君王來治理我們，率領我們出征作戰。」撒慕爾聽見百姓所說的這一切話，就轉告給上主聽。上主對撒慕爾說：「你聽他們的話，給他們一位君王罷！」

答唱詠（詠八八，16～19）

答：我要永遠歌頌上主的仁慈。

一、上主，向祢歡唱的百姓，眞有福氣，因爲他們將生活在祢慈愛的春暉裏。他們因祢的名整日歡天喜地，祢的正義使他們揚眉吐氣。答

二、因爲祢是他們賴以誇耀的神力，祢厚愛我們，我們才能嶄露頭角。上主是我們的保障，以色列的聖者是我們的君王。答

阿肋路亞（詠一四七，12，15）

答：阿肋路亞。領：耶路撒冷！你要讚頌上主！祂向大地發出自己的諭旨。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（二，5～12）

過了幾天，耶穌又進了葛法翁，大家聽說祂在屋子裏，就有許多人聚來

了，甚至連門前也不能再容納了；祂就給他們講道。那時，有人帶著一個癱子到祂這裏來，由四個人抬著；因為人太擠，不能送到祂面前，就對著耶穌所在的地方，拆開了房頂；拆穿之後，把床縋下去，癱子在上面躺著。耶穌看見他們的信心，就對癱子說：「孩子！你的罪赦了。」當時有幾個經師坐在那裏，心裏忖度說：「這個人怎麼這樣說話呢？他說了褻瀆的話；除了一個天主以外，誰能赦罪呢？」耶穌憑自己的神力，立刻認透了他們心中的思想，就對他們說：「你們心中為什麼這樣忖度呢？哪一樣比較容易呢？對癱子說：『你的罪赦了』；或是說：『起來，拿你的床走』？但是為了使你們知道：人子在世上有赦罪的權柄——就對癱子說：『我給你說：起來，拿起你的床，回家去罷！』」那人就起來，立刻拿起床來，當著眾人的面走出去了。眾人大為驚愕，光榮天主說：「我們從來沒有看見過這樣的事！」

星期六

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（四，12～16）

弟兄們：天主的話確實是生活的、有效力的，比各種雙刃的劍更銳利，一直穿入靈魂、關節與骨髓的分離點，並且可以辨別心中的思想和意念。沒有一個受造物，在天主面前不是顯明的，萬物在祂眼前都是袒露敞開的，我們必須向祂交賬。我們既然有一位偉大的、進入了諸天的司祭，就是天主子耶穌，我們就應堅持所信奉的真道。因為我們的大司祭，不是一位不能同情我們弱點的，而是一位在各方面像我們一樣，受過試探，只是沒有犯過罪。所以我們要懷著依恃的心，走近恩寵的寶座，以獲得仁慈，找到恩寵，做為及時的援助。

答唱詠（詠十八，8～10，15）

答：上主，祢的話就是神，就是生命。

一、上主的法律是完美的，能暢快人靈，上主的約章是真誠的，能開啟愚蒙。答

二、上主的規誡是正直的，能悅樂心情，上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。答

三、上主的訓誨是純潔的，萬世常存，上主的判斷是真實的，永遠公允。

答

四、上主，我的磐石，我的救主，願我口中的言語，心中的思慮，常能使祢稱心如意！答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（九，1～4，17～19；十，1）

本雅明支派有一個人名叫克士，他是阿彼耳的兒子，阿彼耳是責洛爾的兒子，責洛爾是貝苛辣特的兒子，貝苛辣特是阿非亞的兒子；這本雅明人是一個英勇的戰士。他有一個兒子名叫撒烏耳，魁梧英俊，在以色列人中沒有比他更英俊的，比所有的人高出一肩。撒烏耳的父親克士有幾匹驢走失了，克士對兒子撒烏耳說：「你帶一個僕人，起身去尋找那些驢。」他們走遍了厄弗辣因山地和沙里沙地方，卻沒有找到；又穿過了沙阿林地方，也沒有找到；最後經過耶米尼地方，也不見蹤影。

撒慕爾看見撒烏耳，上主就提醒他說：「這就是我對你提起的那個人，他要統治我的百姓。」撒烏耳走到撒慕爾跟前，在城門洞中問他說：「請你告訴我，先見者的家在哪裏？」撒慕爾回答

撒烏耳說：「我就是先見者；請你在我以前上高丘去。你們今天要同我一起吃飯，明天早晨我送你上路，你心中所懷念的事，我會完全告訴你。撒慕爾拿出油罐，把油倒在他頭上，親吻他，說：「上主不是給你傅油，立你做祂百姓以色列的首領嗎？你要統治上主的子民，從四周的仇人手中解救他們。」

答唱詠（詠二十，2～7）

答：上主，祢的能力使君王歡喜。

一、上主，祢的能力使君王歡喜，祢賜的勝利使他快樂無比。祢成全了他內心的願望，沒有拒絕他口中的祈求。**答**

二、因為祢已使他諸事順遂，以純金的冠冕加在他的頭上。他只求祢保全性命，祢卻賜給他長壽百歲。**答**

三、祢協助他獲得了偉大的光榮，又加給他無比的威嚴和榮耀。祢使他永蒙鴻福，使他在祢面前歡欣踴躍。**答**

阿肋路亞（路八，15）

答：阿肋路亞。領：那些以善良和誠實的心，把上主的話保存起來，並以堅忍結出果實的人，是有福的。**答**：阿

肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（二，13～17）

那時候，耶穌又出去，到了加里肋亞海邊，群眾都到祂跟前來，祂便教訓他們。當時，祂看見阿耳斐的兒子肋未坐在稅關上，便向他說：「來跟隨我罷！」他就起來跟隨了耶穌。當耶穌在他家中吃飯的時候，有許多稅務員和罪人，也與耶穌和祂的門徒一起吃飯，因為已有許多人跟隨了祂。法利塞黨的經師，看見耶穌與罪人和稅務員一起吃飯，就對祂的門徒說：「祂怎麼與罪人和稅務員一起吃飯呢？」耶穌聽了，就對他們說：「健康的人不需要醫生，有病的人才需要；我來不是要召義人，而是要召罪人。」

常年期第二週

星期一

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（五，1～10）

弟兄們：事實上，每一位大司祭都是從人間所選拔，奉派為人辦理與天主有關的事，為奉獻供物和犧牲，以贖罪過。他能同情無知和迷途的人，因為他自己也為弱點所困。因此，他怎樣為人民奉獻贖罪祭，也當怎樣為自己奉獻。誰也不得自己擅取這尊位，而應蒙天主召選，如同亞郎一樣。同樣，基督也沒有自己爭取做大司祭的光榮，而是向祂說：「你是我的兒子，我今天生了你」的那位光榮了祂。祂又在另一處說：「你照默基瑟德的品位，永遠做司祭。」當祂還在血肉之身時，以大聲哀號和眼淚，向那能救祂脫離死亡的天主，獻上了祈禱和懇求，因祂的虔敬，而獲得了俯允。祂雖然是天主子，卻因著所受的苦難，學會了服從；祂在達到完美境界以後，就成了所有服從祂的人、永遠救恩的根源，蒙天主宣稱為按照默基瑟德品位的大司祭。

答唱詠（詠一〇九，1～4）

答：祢按照默基瑟德的品位，永為司祭！

一、上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」答

二、上主自熙雍伸出祢的權杖，祢要在祢仇敵中統治為王。答

三、在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。答

四、上主發了誓，絕不反悔，「祢按照默基瑟德的品位，永為司祭。」答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（十五，16～23）

那時候，撒慕爾對撒烏耳說：「住口！讓我告訴你，上主昨夜對我說的話。」撒烏耳答說：「請說罷！」撒慕爾說：「雖然你自以為是最微小的，你難道不是已成了以色列眾支派的首領嗎？上主不是曾給你傅油，立你做以色列的君王嗎？上主派你去打仗，吩咐你去剿滅那些犯罪的阿瑪肋克人，攻打他們，把他們完全消滅。你為什麼沒有聽

從上主的命令，只顧搶掠財物，做了上主不喜歡的事呢？」撒烏耳回答撒慕爾說：「我的確聽從了上主的命令，走了上主指給我的路，擒獲了阿瑪肋克王阿加格，毀滅了阿瑪肋克人。但是軍民從當毀滅的勝利品中，選出了最好的牛羊，要在基耳加耳祭獻上主，你的天主。」撒慕爾回答說：「上主怎能喜歡全燔祭和犧牲，勝過服從上主的命令呢？聽命勝於祭獻，服從勝過綿羊的肥油脂。背命等於行卜，頑抗與敬拜偶像無異。因為你拒絕了上主的命令，上主也拒絕你作王。」

答唱詠（詠四九，8~9，16~17，21~23）

答：誰行為正直，我必拯救他。

一、我並不因你的祭獻而責備你，因為你不斷向我獻全燔祭。你家裏的牛，我用不著；你圈中的羊，我不需要。**答**

二、你怎配傳述我的規誡？你怎配提起我的盟約？你總是惱恨我的管教，將我的話置諸腦後。**答**

三、你如此行事，我一直緘默，你還以為我像你一樣！誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我。誰行為正直，我必拯

救他。**答**

阿肋路亞（若六，63，68）

答：阿肋路亞。領：主，祢的話就是神，就是生命。惟獨祢有永生的話。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（二，18～22）

當時，若翰的門徒和法利塞人正在禁食。有人來問耶穌說：「為什麼若翰的門徒和法利塞人的門徒禁食，而你的門徒卻不禁食呢？」耶穌對他們說：「客人在新郎還與他們在一起的時候怎能禁食呢？他們與新郎在一起的時候，決不能禁食。但日子將要來到：當新郎從他們中被劫去時，那一天他們就要禁食了。沒有人會把未漂過的新布補在舊衣服上；如果這樣，補上的那塊新布要扯壞了舊衣服，破綻就更大了。也沒有人會把新酒裝在舊皮囊裏；如果這樣，酒就會脹破了皮囊，酒和皮囊都喪失了；所以新酒該裝在新皮囊裏。」

星期二

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（六，10～20）

弟兄們：天主不是不公義的，甚至忘記了你們的善工和愛德，就是你們為了祂的名，過去和現在，在服事聖徒的事上所表現的愛德。我們深願你們每一位都表現同樣的熱心，一直到底，以達成你們的希望。這樣，你們不但不會懈怠，而且還會效法那些因信德和忍耐而繼承恩許的人。當天主應許亞巴郎的時候，因為沒有一個比祂更大而能指著起誓的，就指著自己起誓，說：「我必多多降福你，使你的後裔繁多。」這樣，亞巴郎因耐心等待，而獲得了恩許；人都是指著比自己大的起誓，而且以起誓做擔保，了結一切爭端。因此，天主願意向繼承恩許的人，充分顯示自己不可更改的旨意，就以起誓來自做擔保，好使我們這些尋求避難所的人，由於這兩種不可更改的事－在這些事上天主決不會說謊－得到一種有力的鼓勵，抓緊那擺在面前的希望。我們把這希望當做靈魂的安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的裏面。做前驅的耶穌已為我們進入了那帳幔裏面，按照默基瑟德品位，做了永遠的大司祭。

答唱詠（詠一一〇，1～2，4～5，9～10）

答：上主永遠懷念自己的盟約。

一、在義人的集會和團聚中，我必要全心讚頌上主。上主的化工確實偉大，凡喜愛它的，必須探察。答

二、上主實在慈悲良善，祂的奇蹟永留人間。祂賜食物給敬畏祂的人，永遠懷念自己的盟約。答

三、祂迅速救贖了祂的百姓，祂訂立了永久的誓盟。祂的名號，神聖而可畏，願上主受光榮，直到永世。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（十六，1～13）

那時候，上主對撒慕爾說：「我既然廢棄了撒烏耳，不要他做以色列的君王，你要為他悲傷多久呢？把你的角裝滿油，我派你到伯利恒人葉瑟那裏去，因為我已經選定了他的一個兒子做王。」撒慕爾回答說：「我怎麼能去呢？若撒烏耳聽說了，必定要殺我。」上主回答說：「你手裏牽一頭小母牛，就說是為祭獻上主而來。你要請葉瑟參與祭獻，我要告訴你該做的事，你要為我所指示

給你的人傳油。」撒慕爾依照上主吩咐他的做了。到了伯利恆，城內的長老都戰戰兢兢地來迎接他，說：「你駕臨這裏平安嗎？」他回答說：「平安。我是來祭獻上主的，你們應聖潔自己，同我一起獻祭。」他聖潔了葉瑟和他的兒子，請他們來參與祭獻。他們來到了，撒慕爾看見厄里雅布，心裏想：這一定是站在上主前的受傳者。但是上主對撒慕爾說：「你不要注意他的容貌，和他高大的身材，我拒絕要他，因為天主的看法與人不同：人看外表，上主卻看內心。」葉瑟叫阿彼納達布來，帶他到撒慕爾面前；但是他說：「這也不是上主所揀選的。」葉瑟就叫沙瑪來；他又說：「這也不是上主所揀選的。」葉瑟就叫他的七個兒子都到撒慕爾面前來，撒慕爾對葉瑟說：「上主沒有揀選這些人。」於是撒慕爾問葉瑟說：「孩子們全到了嗎？」他回答說：「還有一個最小的，他正在放羊。」撒慕爾對葉瑟說：「快派人帶他來，他不來，我們決不入席。」於是葉瑟派人把他帶來。他是一個面色紅潤，眉清目秀，外貌英俊的少年。上主說：「起來，給他傳油，就是他。」撒慕爾拿起油角來，在他哥

哥們面前給他傳了油。從那天起，上主的神便降臨在達味身上。事後，撒慕爾就回辣瑪去了。

答唱詠（詠八八，20～22，27～28）

答：我揀選了我的僕人達味。

一、祢曾在異像中，向祢的聖者說：「我已將王冠加給了一位勇士，我從民間選拔了一位聖者。」**答**

二、我揀選了我的僕人達味，以聖油傳首賜他王位。我的雙手給他力量，我的臂膀使他堅強。**答**

三、他要稱呼我說：「我的父親！我的天主！我的靠山！」我要立他爲長子，做地上至高的君王。**答**

阿肋路亞（若八，12）

答：阿肋路亞。領：主說：我是世界的光；凡跟隨我的，必有生命之光。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（二，23～28）

有一次，正當安息日，耶穌路過麥田，祂的門徒一面走路，一面摘麥穗吃。法利塞人對耶穌說：「祢看，他們為什麼做安息日不許做的事？」耶穌對

他們說：「你們從未讀過：達味在急難中和同他在一起的人，當饑餓時所做的事嗎？厄貝雅塔爾做大司祭時，達味進了天主的殿，吃了除司祭以外，誰也不許吃的供餅，並且還給了同他在一起的人嗎？」耶穌又對他們說：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。所以，人子也是安息日的主。」

星期三

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（七，1～3，15～17）

弟兄們：原來默基瑟德是撒冷王，是至高者天主的司祭；當亞巴郎打敗眾王回來時，默基瑟德來迎接他，並且祝福了他。亞巴郎就從他的所有物中、拿出十分之一給了他；他的名字默基瑟德，第一個意義是「正義之王」；其次是「撒冷之王」，就是「和平之王」的意思。他無父無母，沒有族譜，沒有生死的紀錄：好像天主子，永遠做司祭。既然有另一位司祭，是按照默基瑟德的品位與起的，那麼，我們所討論的就更明顯了，祂成為司祭，不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命

的大能，因為有聖經給祂作證：「祢照默基瑟德的品位、永遠做司祭。」

答唱詠（詠一〇九，1～4）

答：祢按照默基瑟德的品位、永為司祭。

一、上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」**答**

二、上主自熙雍伸出祢的權杖，祢要在祢仇敵中統治為王。**答**

三、在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。**答**

四、上主發了誓，絕不反悔，「祢按照默基瑟德的品位，永為司祭。」**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（十七，32～33，37，40～51）

那時候，達味對撒烏耳說：「請我主心中不必因那人而沮喪，你僕人要去同這培肋舍特人決鬥。」撒烏耳對達味說：「你不能去對抗這培肋舍特人，同他決鬥，因為你還年輕，而他從小就是習於戰鬥的人。」達味又接著說：「上

主從獅子和狗熊的爪牙中拯救了我，也必從這培肋舍特人的手中拯救我。」撒烏耳對達味說：「你去罷！望上主與你同在！」

達味手裏拿著棍子，從河裏揀了五塊光滑的石頭，放在牧童隨身帶的袋子內，手裏拿著投石器，向那培肋舍特人走去。那培肋舍特人也大搖大擺走近了達味，替他拿盾牌的人在前給他開路。那培肋舍特人瞪眼一看，見了達味，就看不起他，因為達味還很年輕，面色紅潤，眉清目秀。那培肋舍特人對達味說：「莫非我是一隻狗，你竟拿棍子來對付我？」達味回答說：「你比一隻狗還不如！」那培肋舍特人就指著自己的神詛咒達味，並且對達味說：「你到我這裏來，我要把你的肉、給空中的飛鳥和田野裏的走獸吃。」達味回答那培肋舍特人說：「你仗著刀槍劍戟來對付我；但我是仗著你所凌辱的萬軍的上主、以色列軍旅的天主的聖名來對付你。今天上主要把你交在我手中，我必定打死你，割下你的頭來；今天我要把你的屍體和培肋舍特軍人的屍體、給空中的飛鳥和田野間的走獸吃：這樣，普天下就要知道以色列有天主；在場的眾

人也要知道：上主不仗賴刀槍而賜人勝利，戰爭勝負只屬於上主，祂已把你們交在我們手中了。」正當那培肋舍特人、開始大搖大擺走近達味，達味趕快由陣地跑出來，迎上那培肋舍特人；同時伸手從囊中取出一塊石頭，套在投石器上投過去，正打中那培肋舍特人的額，石頭穿入額內，那人就跌倒在地上了。達味雖然手無寸鐵，只用投石器和石頭，就戰勝了那培肋舍特人，打中了他，將他殺死。達味跑過去，踏在那培肋舍特人身上，從鞘內拔出他的刀，殺了他，砍下了他的頭。所有培肋舍特人看見他們的英雄死了，就四散奔逃了。

答唱詠（詠一四三，1～2，9～10）

答：我的磐石、上主，應受讚頌！

一、我的磐石、上主，應受讚頌！祂訓練我如何迎戰，指導我從事戰爭。**答**

二、祂是我的力量，我的堡壘，我的干城，我的救星；祂是我的盾牌，我的避難所，祂使萬民都來歸服我。**答**

三、天主，我要向祢高唱新歌，彈著十弦琴，向祢奏樂。**答**

四、祢使君王獲得了勝利，拯救了祢的僕人達味。**答**

阿肋路亞（詠一一八，88）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢惠然賜我生命，我將遵守祢頒佈的諭令。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，1～6）

那時候，耶穌又進了會堂，在那裏有一個人，他的一隻手枯乾了。他們窺探耶穌是否在安息日治好那個人，好去控告祂。耶穌對那一隻手枯乾了的人說：「起來，站在中間！」又對他們說：「在安息日許可行善，還是作惡呢？許可救命還是害命呢？」他們一聲不響。耶穌怒目環視他們，因他們的心硬而悲傷，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復原了。法利塞人出去，立刻便和黑落德黨人商討怎樣陷害耶穌，好除掉祂。

星期四

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（七，25～八，6）

弟兄們：凡是靠耶穌而接近天主的人，耶穌都能拯救；因為祂常活著，為他們轉求。這樣的大司祭纔適合我們，祂是聖善的、無辜的、無玷的、與罪人有分別的、高於諸天的。祂無須像那些大司祭一樣，每天要先為自己的罪，然後為人民的罪祭獻犧牲；因為祂奉獻了自己，就一次而永遠完成了這事。因為法律所立為大司祭的人是有弱點的；可是在法律以後，以誓言所立的聖子、卻是完善的，直到永遠。

我們所講論的要點就是：我們有這樣的一位大司祭，祂已經坐在天上至尊者的寶座右邊，在聖所──就是在真會幕裏做臣僕；這會幕是上主支搭的，不是人支搭的。所有大司祭都是為了奉獻供物和犧牲而設置的，因此這一位大司祭也必須有所奉獻。假使祂在地上，就不必當司祭，因為已經有按法律奉獻供物的司祭。這些人所行的敬禮，只是天上事物的圖像和影子，就如梅瑟要製造會幕時，曾獲得神示說：「你要留心，應一一按照在山上指示你的樣式去做。」現在耶穌已得了一個更卓絕的職務，因為祂做了一個更好的盟約的中保，這盟約建立在更好的恩許之上。

答唱詠（詠三九，7～10，17）

答：上主，我已來到，為承行祢的旨意。

一、犧牲和素祭都非祢所喜，全燔祭和贖罪祭也非祢所要，於是我說：「請看，我已來到！」**答**

二、書卷上已為我記載：我的天主，我樂意奉行祢的旨意，我常念念不忘祢的法律。**答**

三、我在盛會中，宣揚了祢的正義，我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。**答**

四、願那些尋求祢的人，都因祢歡欣鼓舞，願渴慕祢救恩的人常說：「大哉，上主！」**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（十八，6～9；十九，1～7）

達味殺死了培肋舍特人後，班師回來時，婦女們從以色列各城中出來，唱歌跳舞，打鼓彈琴，興高彩烈地前來歡迎撒烏耳君王。婦女們一面跳一面唱：

「撒烏耳殺死千千，達味殺死萬萬！」

撒烏耳聽了很是氣憤，這話使他很不高興，說：「他們給了達味萬萬，只給了

我千千；他所缺少的只有王位了！」從那一天起，撒烏耳常嫉妒達味。

撒烏耳曾對兒子約納堂及臣僕提過，他要殺害達味；但是撒烏耳的兒子約納堂很愛達味，就警告達味說：「我父親撒烏耳想謀害你，現在請你多加小心，明天清晨，你要藏在一個隱密的地方。我去陪我父親到你所在的田間，向我父親代你說情，看情形怎樣，然後告訴你。」於是約納堂向他父親撒烏耳提起達味的優點，對他說：「父王不要傷害你的僕人達味，因為他沒有得罪你；他所做的，都是對你有利的事。他冒著性命的危險，去殺那培肋舍特人。上主藉他使以色列獲得了這樣大的勝利，你親自看見了，也很高興；你為什麼要犯罪，流無辜者的血，無緣無故殺害達味呢？」撒烏耳就聽了約納堂的話，並且發誓說：「上主永在！他必定不死。」約納堂便叫回達味，告訴他這一切話，並且帶他到撒烏耳面前。於是達味就和先前一樣，侍立在君王左右。

答唱詠（詠五五，2～3，9～14）

答：我全心依賴上主，決不害怕。

一、天主，求祢憐憫我，因為有人謀害我，終日攻擊我，欺壓我。至高

者！我的仇敵終日陷害我，攻擊我的人，實在眾多。答

二、我多少次流離失所，祢全知道，請祢記住我流了多少眼淚；這一切豈非都寫在祢的冊子上？我一呼求祢，仇敵便立即敗退。答

三、我知道是祢在扶助我，我依靠天主，歌頌祂的承諾，我依靠天主，血肉之人其奈我何！答

四、天主，我要向祢還我所許的願，我必向祢獻上讚頌的祭獻。因為祢救我脫離死亡，使我不致跌倒，使我在天主面前，生活在光明的人世間。答

阿肋路亞（若十四，6）

答：阿肋路亞。領：主說：我是道路，真理及生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，7～12）

那時候，耶穌和門徒退到海邊去，有許多人從加里肋亞跟隨著祂。還有從猶太、耶路撒冷、依杜默雅、約旦河對岸、提洛和漆冬一帶地方的許多人，聽

說祂所做的一切事，也都來到祂跟前。因為人多，祂就吩咐門徒為祂準備一隻小船，免得眾人擁擠祂。祂治好了許多人，所以凡有病的人都湧過來要摸祂。邪魔一見了祂，就俯伏在祂面前，喊叫說：「祢是天主子。」祂卻嚴厲責斥他們，不要把祂的身分顯露出來。

星期五

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（八，6～13）

弟兄們：現在耶穌已得了一個更卓絕的職務，因為祂做了一個更好的盟約的中保，這盟約建立在更好的恩許之上。如果那第一個盟約沒有缺點，就沒有尋求另一個的必要了。其實天主指摘以民說：「看哪，日子將到，我必要與以色列家、和猶大家訂立新約。不像我從前牽著他們的手，領他們出埃及時，與他們的祖先所訂立的盟約一樣。因為他們沒有恆心遵守我的盟約，我就不照管他們了｜上主說。這是我在那些日子後，與以色列民訂立的盟約｜上主說。我要把我的法律放在他們的頭腦中，寫在他們的心坎上；我要做他們的天主，

他們要做我的子民。那時，誰也不用教訓自己的同鄉，誰也不用教訓自己的同胞說：『你要認識上主！』因為不論大小，人人都必認識我。因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。」既然說是「新的」，就把先前的約宣佈為舊的了；凡是舊的和老的，都已面臨消逝。

答唱詠（詠八四，8，10～14）

答：慈愛和真誠要彼此相逢。

一、上主，求祢大發慈悲，賜給我們救恩。祂的救恩只賜與敬畏祂的人，使祂的光榮在我們的地上久存。答

二、慈愛和真誠要彼此相逢，正義與和平將彼此相擁。天主的正義由天上俯視，世人的忠誠由地下出生。答

三、上主必會賜下甘露，我們的土地必將豐收。正義在上主前面開路，平安緊隨祂的腳步。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀上（二四，3～21）

那時候，撒烏耳從全以色列人民中、選拔了三千壯丁，到「野山羊巖」去、搜捕達味和隨從他的人。撒烏耳走

到路旁的羊欄跟前，那裏有一個山洞，他進去大解。那時，達味和他的部下正藏在山洞深處。達味的部下對撒烏耳說：「今天是上主對你所說的那一天：我要把你的敵人交在你手中，任憑你處置他。」達味就起來，悄悄割下一塊撒烏耳所披外氅的衣邊。事後，達味為了割下撒烏耳外氅上的衣邊，心中感覺不安。就對部下說：「為了上主，我決不能這樣做。我對我的主人、對上主的受傅者，決不能伸手加害，因為他是上主的受傅者。」達味說這話，是為了阻止他的部下殺害撒烏耳。以後，撒烏耳起來，走出山洞，上了原路。

達味在他後面，也起來走出山洞，在撒烏耳後面大喊：「陛下！」撒烏耳回頭向後看，看見達味俯首至地，叩拜他。達味對撒烏耳說：「你為什麼聽信人言，說達味想設計害你呢？今天你親眼看到，上主在山洞裏把你交在我手中；但是，我不願殺你，我可憐了你，我說：我不該伸手加害我的主人，因為他是上主的受傅者。我父！請看，你外氅的一塊衣邊在我手內！我只割下你外氅的衣邊，沒有殺你，從此你可清楚知道：在我手中並沒有邪惡，也沒有罪

過。我原沒有得罪你，你卻千方百計地想要我的命。願上主在我與你之間執行審判！只願上主替我報復你，我的手卻不願加害你。古老的格言說：『邪惡出於惡人。』可是我的手決不加害你。以色列的君王出來追捕誰呢？只是一隻死狗，一隻跳蚤！望上主做法官，裁判你我之間的是非！望祂受理，替我伸冤，救我脫離你的手。」

達味對撒烏耳說完這些話，撒烏耳就說：「我兒達味，這是你的聲音嗎？」撒烏耳便放聲大哭，然後對達味說：「你比我有理，因為你以善對待我，我竟以惡還報你！你今天對我做了一件極大的好事，因為上主雖然把我交在你手中，你卻沒有殺我。人若遇見了仇人，怎能讓他平安回去呢？願上主報答你今天對我所做的好事！現在我知道你必要做王，以色列的王國在你手中必愈趨穩定。」

答唱詠（詠五六，2～4，6，11）

答：天主，求祢憐憫我，憐憫我。

一、天主，求祢憐憫我，憐憫我，因為我只投靠祢；我投奔到祢的翼蔭下，直到毀滅的風暴過去。**答**

二、我向至高者天主呼求，向施恩於我的天主求救。天主必從天上施恩拯救我，使欺凌我的人，蒙受羞辱；天主必顯示祂的慈愛和信實。**答**

三、天主，願祢的尊威高於諸天，願祢的榮耀普照塵寰！因為祢的慈愛超越諸天，祢的信實直達霄漢。**答**

阿肋路亞（若十四，23）

答：阿肋路亞。領：主說：誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，13～19）

那時候，耶穌上了山，把自己所想要的人召來，他們便來到祂面前，祂就選立了十二個人，要他們同祂常在一起，派他們出去宣講，並能驅逐魔鬼。祂選立十二個人是：西滿，耶穌給他起名叫伯鐸，載伯德的兒子雅格，和雅格的弟弟若望，並給他們起名叫「波納爾革」，意思是「雷霆之子」，安德、斐理、祿茂、瑪竇、多默、阿耳斐的兒子雅格，達陡和熱誠者西滿，以及出賣耶穌的依斯加略人猶達斯。

星期六

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（九，2～3，11～14）

弟兄們：聖殿內有支搭好了的帳幕，共分兩進，第一進稱為聖所，裏面設有燈臺、桌子和供餅；在第二層帳幔後面，還有一個帳幕，稱為至聖所。基督來了，就做了未來鴻恩的大司祭；祂經過了那更大，更完備的、不是人手所造的，不屬於受造世界的帳幕。不是帶著公山羊和牛犢的血，而是帶著自己的血，一次而為永遠，進入了天上的聖殿，獲得了永遠的救贖。假如公山羊和牛犢的血，以及母牛的灰，灑在那些受玷污的人身上，尚且可以淨化他們，得到肉身的潔淨，何況基督的血呢？祂藉著永生的神，把自己毫無瑕疵的奉獻給天主；祂的血不更能潔淨我們的良心，除去死亡的行為，使我們事奉生活的天主嗎？

答唱詠（詠四六，2～3，6～9）

答：在歡呼聲中，天主上升；在號角聲中，上主騰空。

一、萬民，你們要鼓掌，以歡呼的歌聲，頌揚上主。因為上主至高至尊，可敬可畏，是統治大地的偉大

君王。答

二、在歡呼聲中，天主上升；在號角聲中，上主騰空。你們要歌頌，歌頌我們的天主；要歌頌，歌頌我們的君王。答

三、因為天主是普世的君王，你們要謳歌讚頌。天主坐於神聖的寶座，天主為王，統治萬邦。答

雙數年

讀經一（撒下一，1～4，11～12，17，19，23～27）

恭讀撒慕爾紀下

撒烏耳死後，達味擊敗阿瑪肋克人回來，在漆刻拉格住了兩天。第三天，有一個人從撒烏耳營中跑來，衣服撕爛，滿頭灰塵，他來到達味面前，伏地叩拜。達味問他說：「你從哪裏來？」他答說：「我是從以色列營中逃出來的。」達味又問他說：「戰事怎樣？告訴我！」他答說：「軍隊在戰場上逃散了，許多人陣亡，撒烏耳和他的兒子約納堂也死了。」

達味就撕破了衣服；同他在一起的人也照樣做了。大家為撒烏耳和他的兒子約納堂、以及上主的子民和以色列的家人、舉哀痛哭，並且禁食直到晚上，

哀悼他們喪身刀下。達味作了這首輓歌，追悼撒烏耳和他的兒子約納堂：「以色列的榮華、倒在你的高岡上；英雄怎會陣亡？撒烏耳與約納堂，相親相愛，生相聚，死不離；神速過鷹，勇猛勝獅。以色列女郎，要為撒烏耳哀哭！他給你們披上了愉快的紫衣，在你們衣服上點綴了金飾。英雄怎會在戰鬥中陣亡！約納堂啊！對你的死，我極度哀痛！我的兄弟約納堂，我為你萬分悲傷！你愛我之情，何等甜蜜！你對我的愛，勝過婦女之愛。英雄怎會陣亡！戰爭的武器怎會喪亡！」

答唱詠（詠七九，2～3，5～7）

答：天主，請顯露祢的聖容，使我們獲得救恩。

一、以色列的牧者，請留心細聽，祢率領若瑟有如率領羊群。坐在革魯賓之上者，請在厄弗辣、本雅明、默納協面前，大顯光榮。請彰顯祢的威能，來拯救我們。**答**

二、上主，萬有的天主，祢惱怒祢子民的祈禱；要到何時？祢使他們吃淚水浸透的食物，涕泗交流，充作飲料。祢使我們成為鄰國反對的對象，使敵人對我們冷嘲熱諷。**答**

阿肋路亞（詠二四，4，5）

答：阿肋路亞。領：上主，請指示我祢的道路，求祢教訓我，以真理指導我。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，20～21）

那時候，耶穌同門徒們到了家裏，群眾又聚集來了，以致他們連飯都不能吃。祂的親人聽說了，便出來要抓住祂，因為有人說祂瘋了。

常年期第三週

星期一

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（九，15，24～28）

弟兄們：基督做了新約的中保，以祂的死亡補贖了在先前的盟約之下所有的罪過，好使那些蒙召的人、獲得所應許的永遠的產業。因為基督不是進入了一座人手所造，做為實體模型的聖殿，而是進入了天上，因此祂能出現在天主面前，為我們轉求。祂無須再三奉獻自己，好像大司祭每年應帶著不是自己的血進入聖殿一樣。如果這樣，祂從創世以來、就必須多次受苦受難了；可是現在，祂在今世的末期只出現了一次，以自己做犧牲，除去了罪過。按照規定，人只死一次，死後還有審判；同樣，基督也一次奉獻了自己，為了除免大眾的罪過；將來祂還要再次顯現，不是來除免罪過，而是來向那些期待祂的人施行救恩。

答唱詠（詠九七，1～6）

答：上主行了奇事，你們要高唱新歌。

一、上主行了奇事，你們要高唱新歌。

祂的右手和聖臂，爲祂贏得了勝利。答

二、上主宣佈了祂的救恩，將祂的正義顯示給萬民。祂沒有忘記祂的仁慈，和對以色列的信實。答

三、大地四極的人，看見了我們天主的救恩。普世大地，請向上主歡呼，詠詩讚頌，載歌載舞。答

四、彈著豎琴，歌頌上主，彈著豎琴，伴著弦韻。吹起喇叭，響起號角，在上主君王面前歡呼。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（五，1～7，10）

那時候，以色列各支派聚集到赫貝龍，來見達味說：「我們都是你的骨肉。以前，連撒烏耳當我們的君王時，也是你率領以色列出入征討；上主曾對你說過：你應牧養我的子民以色列，做以色列的領袖。」隨後，以色列所有的長老都到赫貝龍來見君王，達味君王就在赫貝龍、當著上主的面同他們立了盟約；他們便給達味傅油，立他為以色列王。達味登極時三十歲，在位共四十

年；他在赫貝龍做猶大王七年半；在耶路撒冷做全以色列和猶大王共三十三年。

以後，達味和他的部隊向耶路撒冷進發，攻打住在那地方的耶步斯人。有人告訴達味說：「你絕對攻不進去，因為瞎子和瘸子也能把你趕走。」這是說：達味絕對攻不進去。但是達味卻佔領了熙雍山的堡壘，就是後來的達味城。達味一天比一天強盛，上主萬軍的天主與他同在。

答唱詠（詠八八，20～22，25～26）

答：我常以信實和慈愛對待他。

一、祢曾在異像中，向祢的聖者說：「我已將王冠加給了一位勇士，我從民間選拔了一位聖者。**答**

二、我揀選了我的僕人達味，以聖油傅首賜他王位。我的雙手給他力量，我的臂膀使他堅強。**答**

三、我常以信實和慈愛對待他，他必因我而威震天下。我要使他統轄四海，使他治理三江。」**答**

阿肋路亞（詠一一〇，7，8）

答：阿肋路亞。領：上主的規誡，永不變更，萬世萬代永遠確定。**答**：阿

助路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，22～30）

那時候，從耶路撒冷下來的經師們說：「耶穌有貝耳則步附在身上。」又說：「祂仗賴魔王驅魔。」耶穌把他們叫來，用比喻對他們說：「撒殫怎能驅逐撒殫呢？一個國家自相紛爭，那國家必然滅亡；一個家庭自相紛爭，那家庭也必然破碎。撒殫如果起來自相紛爭，也站立不住，必要滅亡。誰也不能進入壯士的家，搶劫他的財物，除非先把那壯士捆起來，然後才能搶劫他的家。我實在告訴你們：世人一切的罪惡，連所說的任何褻瀆的話，都可以得到赦免；但誰若褻瀆了聖神，永遠不得赦免，而且是永久罪惡的犯人。」耶穌說這話，是因為他們說，祂有邪魔附在身上。

星期二

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十，1～10）

弟兄們：法律只是將來美好事物的影子，不是那些事物的真相，所以總不能因著每年常獻的同樣犧牲，使那些願

意親近天主的人得到完全；因為，如果那些行敬禮的人，一旦永遠潔淨了，良心不再覺得有罪了，祭獻不是就要停止嗎？可是，正因這祭獻纔使人每年想起罪過來，因為公牛和公山羊的血斷不能除免罪過。因此，基督一進入世界，便說：「犧牲和祭獻不是祢所要的，祢卻給我預備了一個身體。全燔祭和贖罪祭不是祢所喜悅的，於是我說：看哪，我來了！書卷上已經記載關於我的事：天主！我來是為承行祢的旨意。」要注意前邊說的：「犧牲和祭獻，不是祢所要的，全燔祭和贖罪祭，不是祢所喜悅的」；這一切都是按照法律所奉獻的；後邊又說：「我來了，是為承行祢的旨意」。可見祂廢除了那先前的，為要建立那以後的。我們就是因這旨意，藉著耶穌基督一次祭獻了祂的身體，得到了聖化。

答唱詠（詠三九，2，4，7~8，10~11）

答：上主，我已來到，爲承行祢的旨意。

一、我殷切期待上主，祂便垂顧我，俯聽了我的哀訴。祂使我口唱新歌，讚美我們的天主，眾人見了都肅然起敬，信賴上主。**答**

二、犧牲和素祭都非祢所喜，全燔祭和贖罪祭也非祢所要，祢卻要我俯首帖耳；於是我說：「請看，我已來到！」**答**

三、我在盛會中，宣揚了祢的正義，我沒有緘口不語；上主，祢已知悉。**答**

四、我沒有將祢的正義藏在心坎，卻把祢的信實和救援大事宣傳，也沒有將祢的慈愛和真誠，在盛會中隱瞞。**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（六，12～15，17～19）

那時候，達味把天主的約櫃、從敖貝得厄東家裏、興高彩烈地抬上達味城來。每當抬上主約櫃的人走了六步，他就祭獻一頭公牛和一隻肥羊。同時達味束著細麻的圍裙，在上主面前盡情跳舞。這樣，達味與以色列人大聲歡呼，吹起號筒，將上主的約櫃迎來。他們將上主的約櫃抬來，安置在預備好的地方，放在達味為約櫃建立的帳幕中央；達味奉獻了全燔祭與和平祭給上主。達

味獻完了全燔祭與和平祭之後，以萬軍上主的名祝福了百姓。以後，分給所有百姓，所有以色列群眾，無論男女，每人一塊餅，一塊肉，一塊葡萄乾餅。然後大家各自回家去了。

答唱詠（詠二三，7～10）

答：誰是這位光榮的君王！上主自己是光榮的君王。

一、城門，請高舉你們的門楣，古老的門戶，請高抬門扉，因爲光榮的君王要進入城內。**答**

二、誰是這位光榮的君王？是那英勇大能的上主，是那強力作戰的上主。**答**

三、城門，請高舉你們的門楣；古老的門戶，請高抬門扉，因爲光榮的君王要進入城內。**答**

四、誰是這位光榮的君王？萬軍的上主就是這位光榮的君王。**答**

阿肋路亞（詠二六，11）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢把祢的道路指示給我，請祢引導我踏上坦途，免遭敵手。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（三，31～35）

那時候，耶穌的母親和祂的兄弟們來了，站在外邊，派人到祂那裏去叫祂。那時群眾正圍著祂坐著，有人對祂說：「祢看，祢的母親和祢的兄弟在外邊找祢。」耶穌回答他們說：「誰是我的母親和我的兄弟呢？」於是環視周圍坐著的人，說：「看哪，我的母親和我的兄弟！因為誰奉行天主的旨意，就是我的兄弟、姊妹和母親。」

星期三

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十，11～18）

每一位司祭、都是天天侍立著執行敬禮，並屢次奉獻總不能除去罪惡的同樣犧牲。但是基督只奉獻了一次贖罪的犧牲，以後便永遠坐在天主右邊。從今以後，只等待天主把祂的仇敵放在祂的腳下。因為祂只藉一次奉獻，就永遠使被聖化的人得以完全。聖神也為我們作證，因為祂說過：「這是我在那些日子後，與他們所訂立的盟約－上主說。我要把我的法律放在他們的心裏，寫在他

們的頭腦中」。以後又說：「我決不再記憶他們的罪過和邪惡。」這些罪既然已經赦了，就不必為贖罪而祭獻了。

答唱詠（詠一〇九，1～4）

答：祢按照默基瑟德的品位，永為司祭。

一、上主對我主起誓說：「祢坐在我的右邊，等我使祢的仇敵，做祢的腳凳。」答

二、上主自熙雍伸出祢的權杖，祢要在祢仇敵中統治為王。答

三、在聖山上祢誕生之日，王位就屬於祢，我已經生了祢，好像在黎明之前的朝露。答

四、上主發了誓，決不反悔，「祢按照默基瑟德的品位，永為司祭。」答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（七，4～17）

那時候，上主的話傳於納堂說：「你去告訴我的僕人達味，上主這樣說：『你要建築一座殿宇給我居住嗎？我自從埃及領以色列子民上來那一天起，直到今天，從來沒有居住過殿宇，

只隨帳棚和會幕漂泊。我與以色列子民同行時，我何嘗向我立為牧養我民以色列的一個民長說過：你們為什麼不為我建造一座香柏木的殿宇？』」

「現在，你要對我的僕人達味說：『萬軍的上主這樣說：是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，做我民以色列的領袖。你不論到哪裏去，我總是偕同你，從你面前消滅你的一切仇敵。我要使你成名，像世上著名的大人物。我要把我民以色列安置在一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚恐，再也不像先前受惡人的欺壓，如同自從我為我民以色列立了民長以來一樣。我要賜他們安寧，不受仇敵的騷擾。上主也告訴你：祂要為你建立家室。當你的日子期滿，與你祖先長眠時，我必在你以後興起一個後裔，就是你所生的兒子；我必鞏固他的王權。他要為我的名建立殿宇；我要鞏固他的王位直到永遠。我要做他的父親，他要做我的兒子；若是他犯了罪，我必用人用的鞭子、世人用的棍子、來懲戒他。但是我決不收回我的恩情，如同在你以前收回我對撒烏耳的恩情一樣。你的家室和王權，在我面前永遠存在，你的王位也永遠堅定不

移。』」納堂便照這一切話，將整個啟示告訴了達味。

答唱詠（詠八八，4～5，27～30）

答：我對他的慈愛永遠保持。

一、「我同所揀選的人立了約，向我的僕人達味起了誓：我要永遠保護你的後裔，世世代代鞏固你的王位。」答

二、他要稱呼我說：「我的父親！我的天主！我的靠山！」我要立他為長子，做地上至高的君王。答

三、我對他的慈愛永遠保持，與他立的盟約，絕不廢棄。使他的後裔綿延萬代，使他的王位永垂不衰。答

阿肋路亞（詠九四，7～8）

答：阿肋路亞。領：你們今天要聽從祂的聲音：不要像在默黎巴那樣心硬。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（四，1～20）

那時候，耶穌又在海邊施教，有一大群人聚集到祂跟前，祂只好上船坐下，船在海上，群眾站在岸邊。祂用比喻教訓他們許多事，在施教時，祂對他

們說：「你們聽著：有個撒種的出去撒種。他撒種的時候，有的落在路旁，小鳥飛來把它吃了。有的落在泥土不多的石頭地上，很快就發芽了，因為所有的土壤不深，太陽一出來，就被曬焦了；又因為沒有根，就枯萎了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，把它窒息了，就沒有結果實。有的落在好地裏，就長大成熟，結了果實；有的結三十倍，有的六十倍，有的一百倍。」祂又說：「有耳朵能聽的，聽罷！」耶穌獨自一人的時候，那些跟著祂的人和十二門徒、便問祂這些比喻的意義。耶穌對他們說：

「天主國的奧義只賞給你們，但對於那些外人，一切都用比喻，使他們看是看，卻看不見；聽是聽，卻聽不懂，免得他們萬一回頭，而得赦免。」耶穌又對他們說：「你們不明白這個比喻，又怎能明白其他一切的比喻呢？那撒種的人所撒的，就是所講的『話』。那撒在路旁的，是指人聽了，撒殫立時來了，把撒在他們心裏的話奪去。同樣，那撒在石頭地裏的，是指人聽了這話以後，立刻欣然接受；但他們心裏沒有根，不能持久，一旦為了這話遭遇艱難或迫害，立刻就跌倒了。還有那撒在荊棘中

的，是指人聽了這話以後，世俗的焦慮，財富的迷惑，以及其他的貪慾紛紛而來，把話窒息，結不出果實來。那撒在好地裏的，是指人聽了這話，就接受了，並且結了果實，有的結三十倍，有的六十倍，有的一百倍。」

星期四

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十，19～25）

弟兄們：我們既然懷著大膽的信心，靠著耶穌的寶血，得以進入聖殿，就是進入祂給我們開創的一條又新又活，通過帳幔，就是祂肉身的道路。而且我們既然有一位掌管天主家庭的偉大司祭，我們就應在洗淨心靈，脫離邪僻的良心，和用淨水洗滌身體以後，懷著真誠的心，以完備的信德、去接近天主。也應該堅持所明認的望德，毫不動搖，因為應許的那位是信實的。我們也應該彼此關懷，激發愛德，勉勵行善，決不放棄我們的聚會，好像有些人所習慣做的。你們應彼此勸勉，尤其知道那日子越近，就越該這樣。

答唱詠（詠二三，1～6）

答：上主，這就是那尋求天主聖容的子孫。

一、大地和地上的萬物屬於上主，世界和世上的居民歸於上主。因為是祂將大地奠立在海洋上，把大地安置在江河間。答

二、誰能攀登上主的聖山？誰能侍立在祂的聖殿？是那手潔心淨，不慕虛幻的人，是那不發虛誓，不懷詭計的人。答

三、這樣的人必蒙上主降福，必由拯救他的天主獲得報酬。這就是那尋求上主的世代，那求見雅格天主聖容的子孫。答

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（七，18～19，24～29）

納堂將全部啟示告訴了達味以後，達味王就進到帳幕裏去，端坐在上主面前說：「上主天主！我是誰？我的家族又算什麼，祢竟領我到了這個地步？上主天主！這在祢眼中還以為太小，而祢又說明了祢僕人的家族未來的遠景，並將此事顯示給我這個人。

祢將祢的子民以色列永遠認定為祢的民族；上主，祢做了他們的天主。上主天主！現在，求祢永遠堅持祢關於祢的僕人和他的家室所說的話，按照祢所說的履行罷！願祢的名永遠受人尊崇！人要說：萬軍的上主是以色列的天主！願祢僕人達味的家室，在祢面前永遠堅定！萬軍的上主，以色列的天主！因為祢曾啟示祢的僕人說：『我要建立你的家室』，因此，祢的僕人纔敢在祢面前向祢如此祈禱。上主天主，惟有祢是天主！祢的話是真理，是祢向祢僕人應許了這些恩惠。求祢如今就降福祢僕人的家室，使它永遠在祢面前存立，因為是天主上主祢所預許的。因此，祢僕人的家室，必因祢的降福永遠獲得祝福。」

答唱詠（詠一三一，1～5，11～14）

答：上主天主要把他祖先達味的王位賜給他。

一、上主，求祢懷念達味，和他的一切勞瘁。因為他曾向上主發誓，向雅格的大能者許願。**答**

二、除非我為上主找到居處，為雅格的大能者，準備好帳幕，我決不進入我的房屋，也決不登上床鋪，我決

不闔眼，也不睡眠。答

三、上主向達味起了誓，決不會將誓言收回：「我要使你的兒子，繼承你的王位。」答

四、你的子孫若遵守我的誓約和典章，他們的子孫也必世代為王。答

五、上主揀選了熙雍，做為自己的王宮：「這是我永久安息之處，我願意在這裏居住。」答

阿肋路亞（詠一一八，18）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢開啟我的眼睛，使我觀察祢法律的奧妙。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（四，21～25）

那時候，耶穌對祂的門徒們說：

「人拿燈來，難道是為放在斗底或床下嗎？不是放在燈臺上嗎？因為沒有什麼隱藏的事、不被顯示出來的；也沒有隱密的事、不被揭露的。有耳能聽的，就聽罷！」耶穌又對他們說：「要留心你們所聽到的：你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們，並且要多加給你們，因為凡是有的，還要給他；凡是沒有的，連他所有的，也要從他手中

奪去。」

星期五

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十，32～39）

弟兄們：你們要回想從前的日子，那時，你們纔蒙光照，就忍受了苦難嚴厲的打擊：一方面，你們當眾受嗤笑、凌辱和磨難；另一方面，你們與這樣受苦的人做了同伴。的確，你們同情了被監禁的人，又欣然忍受了你們的財物被搶掠，因為你們知道：你們已獲得更高貴而且常存的產業。所以千萬不要喪失那使你們可得大賞報的勇敢的信心。原來你們所需要的就是忍耐，好使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。因為「還有很短的時候，要來的那一位，就要來到，決不遲延。我的義人靠信德而生活，假使他退縮，必不會使我喜愛。」我們並不是那般退縮以致喪亡的人，而是有信德得以保全靈魂的人。

答唱詠（詠三六，3～6，23～24，39～40）

答：上主是義人的救助。

一、你要信賴上主，致力善行，必能安居樂土，享受康寧。你要因上主而

喜歡，祂必滿足你的心願。答

二、將你的命運託給上主，依靠祂，祂必會照顧。祂必顯示你守正不阿，表彰你為人光明磊落。答

三、上主引導善人的腳步，贊賞他所走的道路；他縱然失足，也不致顛仆，因為有上主扶持他。答

四、上主是義人的救助，是他們困難時的保護；上主必扶助他們，解救他們，從惡人手中挽救他們，因為他們曾向上主投奔。答

雙數年

讀經一（撒下十一，1～4a，6～10a，13～17）

恭讀撒慕爾紀下

年初，正是諸王出征的季節，達味派約阿布率領將官和以色列軍隊出征；他們蹂躪了阿孟子民，就包圍辣巴。當時達味住在耶路撒冷。一天傍晚，達味起床，在宮殿的房頂上散步；看見一個女人在洗澡，那女人容貌很美。達味派人打聽那女人是誰；有人告訴他說：「這不是厄里安的女兒，赫特人烏黎雅的妻子巴特舍巴嗎？」達味就派人把她接來。

達味派人給約阿布說：「打發赫特人烏黎雅來見我。」約阿布就打發烏黎雅去見達味。烏黎雅到了他跟前，達味就問：「約阿布近來如何？士兵好嗎？戰事怎樣？」達味對烏黎雅說：「你回到家裏洗洗腳罷！」烏黎雅剛離開王宮，隨後國王就派人送食物到他家。烏黎雅卻同他主人的僕役一起睡在宮門旁，沒有回到家裏。有人報告達味說：「烏黎雅並沒有回家。」達味聽說後，第二天就召他來和自己一起宴飲，將他灌醉。傍晚，烏黎雅出去，仍然與他主人的僕役睡在一起，並沒有到家裏去。

第二天早晨，達味給約阿布寫了一封信，要烏黎雅親手帶去。他在信上說：「你要派烏黎雅到戰事最激烈的前線，然後你們撤退，讓他受攻擊而陣亡。」約阿布查看那城以後，知道哪裏有最強悍的敵人，就派烏黎雅到那裏去了。城內的人出來，與約阿布交戰，達味的軍隊中有些人陣亡了，赫特人烏黎雅也陣亡了。

答唱詠（詠五十，3~7，10~11）

答：上主，求祢憐憫我們，因為我們犯了重罪。

一、天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我；

祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。求祢洗淨我的過犯，消除我的罪愆。答

二、因為我認清了我的罪過，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了祢，惟獨得罪了祢，我做了祢視為邪惡的事。答

三、因此祢在判決時，顯示了祢的正義；祢在斷案時，表現了祢的公正。的確，我在罪惡中出生，我的母親在罪惡中懷孕了我。答

四、求祢使我聽到愉快的歌聲而喜樂，使祢所折斷的骨骼再度雀躍。求祢轉面，不要看我的罪過，消除我的一切邪惡。答

阿肋路亞（詠一一八，27）

答：阿肋路亞。領：上主，使我明瞭祢誡命的途徑，沉思祢奇妙的工程。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（四，26～34）

那時候，耶穌對群眾說：「天主的國好比一個人，把種子撒在地裏，他黑夜睡覺，白天起來，那種子發芽生長，

至於怎樣，他也不知道，因為土地自然生長果實：先發苗，後吐穗，最後穗上結滿了子粒。果實成熟了，便立刻派人用鐮刀收割，因為到了收穫的時候。」

祂又說：「我們用什麼來比天主的國呢？或用什麼比喻來形容它呢？它好像一粒芥菜子，種在地裏的時候，比地上一切的種子都小；種下之後，生長起來，比一切蔬菜都大；並且長出大枝子，甚至天上的飛鳥都能棲息在它的蔭下。」耶穌用許多這樣的比喻，按照他們所能聽懂的，向他們講道；若不用比喻，祂就不給他們講什麼，但是私下裏卻給自己的門徒解釋一切。

星期六

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十一，1～2，8～19）

弟兄們：信德是我們所盼望的事物的保證，是我們不能看見的事物的憑據。先人們因為有這種信德，而得到褒揚。

亞巴郎因為有信德，蒙天主召選時，就聽命往他將要承受為產業的地方去了：他出發時，還不知道要到哪裏

去。他因為有信德，便寄居在所應許的地區，好像是在異鄉，與有同樣恩許的繼承人依撒格和雅格住在帳幕內。因為他期待著那有堅固基礎的城，這城的工程師和建築者就是天主。撒辣因為有信德，她雖然過了生育的年齡，竟然得到了懷孕生子的能力，因為她相信那應許者是信實的。因此從一個人，而且從一個已經失去生育能力的人，竟然生了子孫，如同天上的星星那麼多，又像海岸的沙子，不可勝數。這些人都懷著信德死去。他們並沒有獲得所恩許的，只是從遠處觀看，並表示歡迎；而且明認自己在世上不過是異鄉人和旅客。的確，那些說這話的人，表示自己是在尋求一個家鄉。如果他們懷念已經離開了的家鄉，他們還有返回的機會；其實，他們現在所渴望的，是一個更美麗的家鄉，就是天上的家鄉。因此，天主不因他們稱祂為天主而感到恥辱，因為祂已經給他們預備了一座城。亞巴郎因為有信德，在受試探的時候，獻上了依撒格；亞巴郎原是那承受了恩許的人，竟然獻上了自己的獨生子；因為天主向他說過：「祇有從依撒格生的，纔可稱為你的後裔。」──亞巴郎深信天主有使人從死

者中復活的能力，因此，天主又把依撒格還給了他：這是一種預像。

答唱詠（路一，69～75）

答：請讚美上主、以色列的天主，因為祂眷顧了祂的子民，拯救了祂的民族。

一、祂在自己僕人達味的家中，為我們興起了一位大能的救主，正如祂曾藉眾聖者的口說過。**答**

二、一位救主將救我們脫離敵手，使我們擺脫仇人的掌握。祂向我們的祖先廣施慈恩，祂曾念及祂的神聖盟約。**答**

三、祂曾向我們的祖先亞巴郎立誓：賜我們脫離敵手，無憂無懼，生活聖潔，行為正直；虔誠事主，終生不渝。**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（十二，1～7a，10～17）

那時候，上主打發納堂先知去見達味；他來到達味跟前，就對他說：「在一座城裏有兩個人，一個富有，一個貧窮：富的有很多牛羊；窮的除了一隻小

母羊以外，什麼也沒有。這隻小母羊是他買來餵養的，在他和他兒女身邊長大，吃他自己的食物，喝他自己杯中的飲料，睡在他的懷裏，對待牠如同自己的女兒一樣。有一個客人來到富人家裏，他捨不得拿自己的牛羊、款待那來到他家裏的人，卻取了那窮人的母羊、來款待那客人。」達味對那人大發忿怒，向納堂說：「上主永在！做這事的人該死！因為他這樣行事，捨不得自己的牛羊，他應償還七倍。」

納堂對達味說：「這人就是你！上主這樣說：『從此，刀劍永不離開你家！因為你輕視了我，強佔了赫特人烏黎雅的妻子，據為己有。我要由你自己的家裏激起災禍反對你，我要當你的面、把你的妻妾給你的近人，他要在光天化日之下與她們睡覺。你在暗中所做的事，我要叫這事在眾以色列面前和太陽下進行。』」達味對納堂說：「我得罪了上主！」納堂對達味說：「上主已赦免了你的罪惡，你不至於死；但是，你在這事上蔑視了上主，你生的那個孩子必要死去。」

以後，納堂就回家去了。上主打擊了烏黎雅妻子給達味所生的孩子，使他

患了重病。達味就為孩子懇求天主，並且禁食，進入房間，穿著苦衣，躺在地上過夜。皇室的長老到他跟前，要將他從地上扶起來，他拒絕了，也不和他們一起吃飯。

答唱詠（詠五十，12～17）

答：天主，求祢給我再造一顆純潔的心。

一、天主，求祢給我再造一顆純潔的心，在我身內注入堅強的精神。求祢不要驅逐我，疏遠我，不要從我身上剝奪祢的聖神。答

二、求祢再賜我得救的喜樂，以慷慨的精神扶持我。我要引導惡人走上祢的道路，罪人也要歸依祢。答

三、天主，我的救主，求祢豁免我的血債，我的口舌必要宣揚祢的公義。上主，求祢開啟我的唇舌，我要親口讚頌祢。答

阿肋路亞（詠一一八，36，35）

答：阿肋路亞。領：上主，請使我的心傾慕祢的法律，求祢領我走上祢誡命的途徑。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（四，35～41）

當天晚上，耶穌對門徒說：「我們渡海到對岸去罷！」他們就離開群眾，請耶穌上船，載祂走了；和祂一起的還有別的小船。忽然狂風大作，波浪打進船來，小船積滿了水。耶穌卻在船尾靠著枕頭睡著了。他們叫醒了祂，對祂說：「老師！我們要死了，祢不管嗎？」耶穌醒來，斥責了風，又向海說：「不要作聲，安靜罷！」風就停了，大浪也平靜了。耶穌對他們說：「為什麼你們這樣膽怯呢？你們怎麼還沒有信德呢？」他們非常懼怕，彼此說：「這人到底是誰？連風和海也都聽從祂！」

常年期第四週

星期一

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十一，32～40）

弟兄們：我還要說什麼呢？我的確沒有足夠的時間，再述說基德紅、巴辣克、三松、依弗大、達味和撒慕爾以及眾先知的事。他們藉著信德征服列國，伸張正義，得到恩許，堵住獅子的口，熄滅烈火的威力，逃脫利劍，轉弱為強，成為戰事中的英雄，擊潰外國的軍隊。有些婦女又找到她們死而復活的家人；有些人受了酷刑拷打，不願接受釋放，為獲得更美好的復活；又有些人遭受了凌辱和鞭打，甚至鎖押和監禁，被石頭砸死，被鋸鋸死，被拷問，被利劍殺死，披著綿羊或山羊皮到處流浪，受貧乏，受磨難，受虐待。世界原來配不上他們，他們就在曠野和山嶺間流浪，在山洞和地穴中棲身。

所有這些人，雖然因著信德獲得了褒揚，卻沒有獲得所恩許的，因為天主為我們早已預備了一種更美好的事，使他們若不和我們在一起，就不能達到完

全。

答唱詠（詠三十，20～24）

答：凡信賴上主的人，你們要鼓起勇氣，振作精神。

一、上主，爲敬畏祢的人，祢保留的恩澤是何等豐盛。祢在眾人面前爲投靠祢的人，施予的慈愛何其寬宏！答

二、祢使他們投奔到祢的面前，免遭別人的暗算。祢使他們藏身於祢的營帳，免受讒言的中傷。答

三、願上主受讚美，因爲祂在堅固的城內，奇妙的向我顯示祂的慈悲。答

四、我驚惶時雖然說過：「祢已拋棄了我，不願再見我。」但我一向祢求助，祢就俯聽了我的哀訴。答

五、眾位聖徒！你們要愛慕上主，因爲祂保祐忠信的臣僕。對那蠻橫的歹徒，祂卻要嚴厲的報復。答

雙數年

讀經一（撒下十五，13～14，30；十六，5～13）

恭讀撒慕爾紀下

那時候，報信的人來到達味面前說：「以色列人的心都歸向阿貝沙隆

了。」達味就對所有跟他在耶路撒冷的臣僕說：「我們趕快逃跑，不然，我們就來不及逃避阿貝沙隆了。你們趕快上路，免得他忽然趕到，傷害我們，用刀屠殺全城的人。」

達味上了橄欖山：一邊上，一邊哭，蒙著頭，赤著腳；隨著他的人民也都蒙著頭，哭著上山。達味王來到巴胡陵時，出來一個撒烏耳的親戚，他是革辣的兒子，名叫史米。他罵著走來，向達味和他的臣僕扔石頭，雖然百姓和勇士都圍在王的左右，他也毫不畏懼。史米這樣罵君王說：「滾罷！滾罷！你這個殺人王！你這個敗類！上主將撒烏耳一家的血都歸在你身上。你奪了他的王位，現在，上主將王權交在你兒子阿貝沙隆手裏，使你陷入絕境，足見你是個殺人王。」責魯雅的兒子阿彼瑟對君王說：「為什麼讓這死狗辱罵我的主人大王？讓我去砍下他的頭來！」君王說：「責魯雅的兒子，我和你們有什麼關係呢？讓他罵吧！如果上主吩咐他說：你咒罵達味！誰還敢說：你為什麼這樣做？」達味對阿彼瑟和他的眾臣僕說：「唉！我親生的兒子，尚且謀害我的性命，這個本雅明人更該怎樣？讓他罵

吧！因為上主吩咐了他。也許上主會憐視我的困苦，會把他今天的咒罵、變為我的幸福。」於是達味便和他的隨從繼續往前走。

答唱詠（詠三，2～8）

答：上主，求祢起來救我。

一、上主，我的敵人何其眾多？成群結隊來攻擊我。好多人曾議論我說：「天主決不會幫助他。」答

二、上主，祢卻是保護我的盾牌，我的榮耀，是祢使我抬起頭來。我向上主大聲疾呼，祂便從聖山俯聽我的哀訴。答

三、我躺下安眠，又醒起來，因為上主扶持了我。縱有千萬人向我進攻，我一點也不驚恐。上主，求祢起來，我的天主，求祢救我。答

阿肋路亞（詠一一八，34）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢使我明瞭，如何遵行祢的誡律，我要以全副精神持守不渝。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（五，1～20）

耶穌和門徒來到了海的對岸、革辣

撒人的地區。耶穌一下船，立刻有一個附魔的人，從墳墓裏出來，迎著祂走來。那人住在墳墓裏，從來沒有人能捆住他，甚至用鎖鏈也不能，有人用腳鐐和鎖鏈捆綁他，他卻把鎖鏈掙斷，把腳鐐弄碎，沒有人能制伏他。他晝夜在墳墓裏或山野中喊叫，用石頭打傷自己。他從遠處看見了耶穌，就跑過來，跪在祂面前，大聲喊叫，說：「至高天主之子耶穌，我和祢有什麼關係呢？我因著天主懇求祢，不要叫我受苦！」因為耶穌曾向他說：「邪魔，從這人身上出去！」耶穌問他說：「你名叫什麼？」他回答說：「我名叫『軍旅』，因為我們眾多。」他再三懇求耶穌，不要驅逐他們離開那地方。那時，在那邊山坡上，有一大群豬正在找東西吃，他們懇求耶穌說：「打發我們到那豬群去，好讓我們附在牠們身上。」耶穌准許了他們；邪魔就出來，進入了豬內。那群豬約有二千，便從山崖上直衝到海裏淹死了。放豬的人逃跑了，到城裏和鄉間去報告；大家都出來看發生了什麼事。他們來到耶穌跟前，看見那個附魔的人，就是被「軍旅」所附的人，坐在那裏，穿上了衣服，神志清醒，就都害怕起

來。看見的人就把附魔的人所遇到的事，和那群豬的事，都給他們述說了。他們便請求耶穌離開他們的地區。耶穌上船時，那曾附過魔的人求祂，讓他同耶穌在一起。耶穌沒有允許他，卻對他說：「你回家，到你的親屬那裏去，向他們述說上主為你做了多麼大的事，怎樣憐憫了你。」那人就走了，開始在十城區傳揚耶穌為他所做的一切，眾人都驚奇不已。

星期二

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十二，1～4）

弟兄們，我們既然有那麼多的證人，像雲彩圍繞著我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程；雙目要注視著信德的創始者和完成者耶穌：祂為那擺在祂面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，現在坐在天主寶座的右邊。你們要常想，祂所以忍受罪人對祂這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡鬥爭，還沒有抵抗到流血的地步。

答唱詠（詠二一，26～28，30～32）

答：上主，尋求祢的人，必要讚頌祢。

一、在敬畏祂的人面前，我要向祂還願。貧困的人都能飽餐，尋求上主的人，讚頌上主說：「願祂萬壽無疆！」**答**

二、普世萬民要幡然醒悟，歸順上主；列國人民必在上主面前屈膝叩首。凡長眠於黃泉下的人，都要朝拜上主；凡歸於灰土的人也要朝拜上主。**答**

三、我的靈魂將為祂而生活，我的後裔也將事奉上主，向未來的世代傳述上主的奇事，向後代的人民宣揚祂的正義：「這一切都是上主所作所為。」**答**

雙數年

讀經一（撒下十八，9～10，14，24～25a，30～十九，1～3）

恭讀撒慕爾紀下

那時候，阿貝沙隆正遇見了達味的幾個將領，當時他騎著一匹騾子，經過大橡樹叢，他的頭髮被橡樹枝纏住，懸在空中，騾子跑走了。有一個人看見了，就告訴約阿布說：「我看見阿貝沙

隆懸在橡樹上。」

約阿布說：「我不願耽誤時間！」他就手裏拿了三根短箭，射向阿貝沙隆的心，那時他還活著掛在橡樹上。當時達味正坐在兩門中間的地方，守衛的士兵上了門樓頂，舉目一望，看見一個人跑來，就大聲喊叫，報告君王。王說：「若是一個人，就是報喜訊的。」他越來越近了。王對報信者說：「你退到一邊，站在那裏。」他便退到一邊，站在那裏。另一個報信者、雇士人也來到了，雇士人說：「我有喜訊報告給我的主人大王！上主今天對所有反叛你的人、為你伸了冤。」王問雇士人說：「少年阿貝沙隆好嗎？」雇士人答說：「願我的主人大王的仇敵、以及所有心懷惡意反叛你的人、都像這個少年！」君王一聽這話，不勝悲傷，就上了門樓去痛哭；他哭著說：「我兒阿貝沙隆！我兒；我兒阿貝沙隆！巴不得我替你死了！我兒阿貝沙隆！我兒！」有人報告約阿布說，君王在痛哭哀悼阿貝沙隆。那天全軍的勝利、竟變成了悲哀，因為他們聽說君王在為自己的兒子悲傷。

答唱詠（詠八五，1～6）

答：上主，求祢側耳聽我。

一、上主，求祢側耳聽我，因為我困苦貧窮。求祢保護我的靈魂，因為我對祢虔誠，求祢拯救那仰賴祢的僕人。答

二、我的天主，求祢憐憫我，上主，我整天呼求祢。求祢使祢的僕人歡喜，上主，我的心靈仰望祢。答

三、上主，祢實在良善寬仁，以仁慈厚待呼求祢的人。上主，求祢俯聽我的祈禱，細聽我的哀告。答

阿肋路亞（若十，27）

答：阿肋路亞。領：主說：我的羊聽我的聲音，我認識他們，他們也跟隨我。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（五，21～43）

那時候，耶穌又乘船渡回對岸，有一大群人聚集在祂周圍，祂便留在海濱。當時來了一位會堂長，名叫雅依洛，一見耶穌，就跪伏在祂腳前，懇求祂說：「我的小女兒快要死了，請祢來給她覆手，把她救活。」耶穌就同他去了。有一大群人跟隨著祂，擁擠著祂。有一個婦人，患血漏已有十二年。她在許多醫生手裏，受了許多痛苦，花盡了

她所有的一切，不但沒有見效，病勢反而更加重了。她聽到有關耶穌的傳說，便來到人群中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裏想：「我祇要一摸祂的衣裳，必然就會好的。」她的血漏、立刻就止住了，並且覺得身上的疾病也好了。耶穌立時覺得有一種能力從祂身上出去，就在人群中回過頭來說：「誰摸了我的衣裳？」祂的門徒對祂說：「祢看，群眾四面擁擠著祢，祢還問：『誰摸了我？』」耶穌四周觀看，要看做這事的婦人。那婦人明知在自己身上所成就的事，就戰戰兢兢地前來，跪在耶穌面前，把實情完全告訴了祂。耶穌便對她說：「女兒，妳的信德救了妳，平安地去罷！妳的病已痊癒了！」祂還在說話的時候，有人從會堂長家裏來說：「你的女兒死了，還麻煩老師做什麼呢？」耶穌聽見所說的話，就對會堂長說：「不要怕，祇管信。」於是除了伯鐸、雅格和雅格的弟弟若望以外，祂不許任何人跟祂去。他們到了會堂長的家裏，耶穌看見群眾非常喧鬧：有的哭泣，有的哀號，便走進去，對他們說：「你們為什麼喧鬧哭泣呢？小女孩並沒有死，祇是睡著了！」他們都譏笑祂。

祂把眾人趕出去，帶著小女孩的父母，和同祂在一起的人，進了小女孩所在的地方。祂拉著小女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」意思是：「女孩子，我命妳起來！」那女孩子就立刻起來行走，原來她已經十二歲了；眾人都驚訝得目瞪口呆。耶穌卻嚴厲囑咐他們，不要讓任何人知道這事；又吩咐給女孩子東西吃。

星期三

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十二，4～7，11～15）

弟兄們，你們與罪惡鬥爭，還沒有抵抗到流血的地步。你們竟然完全忘了天主勸你們，好像勸子女的話說：「我兒，不要輕視上主的懲戒，也不要厭惡祂的譴責，因為上主懲戒祂所愛的，鞭打祂所收納的每一個兒子。」為了接受懲戒，你們應該忍耐，因為天主對待你們好像對待子女一樣；哪有做父親的不懲戒兒子的呢？固然各種懲戒，在當時似乎不是樂事，而是苦事；可是，以後卻給那些這樣受訓練的人，結出義德的和平果實。因此，你們應該伸直痿弱的手和麻木的膝；你們的腳應履行正直的

路，叫瘸子不要偏離正道，反而使他痊癒。

你們要設法與眾人和平相處，盡力追求聖德；若是沒有聖德，誰也見不到主；又應該謹慎，免得有人疏忽天主的恩寵，免得有苦根長出來糾纏你們，而使許多人受到玷污。

答唱詠（詠一〇二，1～2，13～14，17～18）

答：上主永遠憐愛敬畏祂的人。

一、我的心靈，請歌頌上主；我的五內，請讚美祂的聖名。我的心靈，請歌頌上主，不要忘記祂的一切恩寵。**答**

二、父親憐愛兒女，同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。祂知道我們怎樣形成，也記得我們不過是灰塵。**答**

三、上主永遠憐愛敬畏祂的人，祂的正義也惠及他們的子孫。他們遵守祂的誓盟，忠實履行祂的誡命。**答**

雙數年

讀經一

恭讀撒慕爾紀下（二四，2，9～17）

那時候，達味王對在他身邊的約阿布和其餘的將領說：「你們應走遍以色

列各支派，從丹直到貝爾舍巴，統計人民，我要知道人民的數目。」

約阿布將統計人民的數目、呈報給君王：以色列能執刀的士兵有八十萬人，猶大有五十萬人。達味統計人民以後，心中感到不安，就對上主說：「我做這事，實在犯了重罪。上主，現在我求祢，赦免祢僕人的罪，因為我所做的實在昏愚。」達味清早一起來，上主有話向先知加得──達味的先見者、說：「你去告訴達味：上主這樣說：『我給你提出三件事，任你選擇一件，我好在你身上實行。』」加得來到達味前，告訴他說：「你要在國內三年饑荒呢？或是要三個月逃避追趕你的敵人呢？或是要在國內發生三天瘟疫呢？現在請你考慮一下，決定我應向那派我來者回覆什麼。」達味對加得說：「我很為難！我寧願落在上主的手中，因為祂富於仁慈，而不願落在人的手中。」

達味就揀選了瘟疫；正當收割麥子時，上主就使瘟疫降給以色列，從早晨直到規定的時期，從丹直到貝爾舍巴，民間死了七萬人。當時上主派一位使者往耶路撒冷去，要毀滅那城。達味看見那打擊人民的使者，便向上主說：「是

我犯了罪，行了不義，然而這些羊做了什麼？請祢伸手打擊我和我的家人。」

答唱詠（詠三一，1～2，5～7）

答：上主，請赦免我的罪愆。

一、罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福；上主不責怪，心中無欺詐的人，真是有福。答

二、我向祢承認我的罪過，絲毫不隱瞞我的邪惡。我說：「我要向上主承認我的過犯。」祢就赦免了我的罪愆。答

三、因此，虔誠的人在困厄中，都要向祢哀乞，縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，在我四周洋溢著獲救的喜樂。答

阿肋路亞（詠一一八，135）

答：阿肋路亞。領：上主，請向祢的僕人顯示祢的慈顏，教導我遵守祢的規範。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（六，1～6）

耶穌來到自己的家鄉，門徒也跟著祂來了。到了安息日，祂便開始在會堂

裏教訓人：眾人聽了，就驚訝說：「祂這一切是從那裏來的？所賜給祂的是什麼樣的智慧？怎麼藉祂的手行出這樣的奇能？這不就是那個木匠嗎？祂不是瑪利亞的兒子，雅格、若瑟、猶達、西滿的兄弟嗎？祂的姊妹不是也都在我們這裏嗎？」他們便對祂起了反感。耶穌對他們說：「先知除了在自己的本鄉、本族、和本家之外，沒有不受尊敬的。」耶穌在那裏不能行什麼奇能，祇給幾個病人覆手，治好了他們。祂因他們缺乏信心而感到詫異，便到四周各鄉村施教去了。

星期四

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十二，18～19，21～24）

弟兄們：你們原來並不是走近了那可觸摸的山，那裏有烈火、濃雲、黑暗、暴風、號筒的響聲以及說話的聲音，當時那些聽見的人，都懇求天主不要再向他們說話。

顯現的景象是那麼可怕，連梅瑟也說：「我非常恐懼戰慄。」然而你們所接近的，是熙雍山和永生天主的城，是天上的耶路撒冷，是千萬天使的盛會，和那些已被登錄在天上的眾長子的集會，是審判眾人的天主，是已獲得成全的義人的靈魂，是新約的中保耶穌，以及祂所灑的血。這血所說的話、比亞伯爾的血說得更好。

答唱詠（詠四七，2～4，9～11）

答：天主，我們在祢的殿內，想念著祢的慈惠。

一、在我們天主的城中，上主至大，應受讚頌。祂的聖山偉大壯麗，是普世的喜樂。**答**

二、位於城北的熙雍山，是大王的城邑！天主住在堡壘的中央，親自做它的保障。**答**

三、在萬軍上主的城中，在我們天主的城中，我們所見的，正如所聽到的，天主必使這城永遠穩固。**答**

四、天主，我們在祢的殿內，想念著祢的慈惠。天主，祢的名號遠達地極，祢應受的讚美，普及人寰，祢以正義統治大地。**答**

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（二，1～4，10～12）

達味死的日子已經近了，他便囑咐他的兒子撒羅滿說：「我現在要走世人應走的路，你要做英勇有為的大丈夫，恪守你的天主上主的典章，履行祂的道路，遵守祂的規律、誡命、法令和制度，就是梅瑟法律上所記載的。這樣你無論做什麼，無論到哪裏去，必然順利；上主也必履行祂關於我所說的話：『如果你的子孫固守他們的道路，真能全心全意在我面前行走，那麼，你的後代就決不缺少坐上以色列寶座的人。』」

達味與列祖同眠，葬在達味城。達味做以色列王四十年：在赫貝龍做王七年，在耶路撒冷做王三十三年。於是撒羅滿坐上他父親達味的寶座，他的王國很是鞏固。

答唱詠（編上二九，10～12）

答：上主，祢是萬有的主宰。

一、天主，我們祖先以色列的天主，應受讚美，從永遠直到永遠。**答**

二、上主！偉大、能力和榮耀，勝利和威嚴，都屬於祢，因為上天下地所

有的一切都屬於祢。答

三、上主，王權屬於祢，祢應受頌揚，祢是萬有的元首。答

四、富貴和尊榮由祢而來，祢是萬有的主宰。能力和權威掌握在祢手中；使人強大，使人昌盛，都出於祢的手。答

阿肋路亞（詠一四四，13）

答：阿肋路亞。領：上主對自己的諾言，忠實不欺，上主對自己所造的一切，聖善無比。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（六，7～13）

那時候，耶穌把十二門徒叫來，派遣他們兩個兩個地出去，給了他們制伏邪魔的權柄，囑咐他們在路上除了手杖以外，什麼也不要帶：不要帶食物，不要帶口袋，也不要在腰帶裏帶錢；卻要穿上鞋，不要穿兩件內衣。又對他們說：「你們無論到了哪裏，進了一家，就住在那裏，直到離開那裏；什麼地方不接待你們，或不聽從你們，你們就離開那裏，拂去你們腳下的塵土，做為反對他們的證據。」門徒就出去宣講，勸

人悔改，並驅逐了許多魔鬼，而且給許多病人傅油，治好了他們。

星期五

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十三，1～8）

弟兄們：弟兄相愛之情應當常存。不可忘了款待旅客，曾有人因此而在無意中款待了天使。你們應懷念被囚禁的人，好像與他們一同被囚禁；應懷念受虐待的人，好像你們也親身受了一樣。婚姻應受人人的尊重，床第應是無玷污的，因為淫亂和犯姦的人，天主必要裁判。為人處世，不可貪財；對現狀應該知足，因為天主親自說過：「我絕不離開你，也絕不捨棄你。」所以我們可放心大膽的說：「上主保護我，我絕不畏懼；人能把我怎樣呢？」你們應該紀念那些曾給你們講過天主的道理，做過你們領袖的人，默想他們的生死，好效法他們的信德。耶穌基督昨天、今天、直到永遠，常是一樣的。

答唱詠（詠二六，1，3，5，8～9）

答：上主是我的光明，我的救援。

一、上主是我的光明，我的救援，我還

畏懼何人？上主是我生命的保障，
我尚害怕何人？**答**

二、雖有大軍向我進攻，我的心也不戰慄，縱然戰爭向我逼近，我仍然滿懷信心，因為在我困苦的時日，祂把我藏在祂的帳幕中，把我藏在祂的帳幕的深處，把我高置在磐石上。**答**

三、上主，我切望仰瞻祢的慈顏。求祢不要轉面不顧，祢發怒時，不要趕走祢的僕人。祢一向是我的救援。

答

雙數年

讀經一

恭讀德訓篇（四七，2～13）

從以色列子民中選出的達味，如同從和平祭的肉中，提出的脂肪。他玩弄獅子，就像玩弄山羊；戲弄野熊，如同戲弄羔羊。他年輕時不是殺死了大力士，洗雪了民族的恥辱？不是一舉手，用套帶的石子，打倒了哥肋雅的傲慢麼？因為他事前呼求了至高者上主，上主就賜他右手有力，殺死了勇猛的戰士，為顯示自己百姓的力量。所以童女們向他歌唱，稱揚他克勝了萬人；大家

都讚頌上主，以稱揚他，給他戴上榮耀的冠冕。他擊潰了四周的仇敵，剿滅了對手培肋舍特人，他摧毀了他們的武力，直到今天。他以自己的一切行為感謝聖者，以讚揚的詞句歌頌至高者；他全心歌頌並愛慕創造者。他令人在祭壇前歌詠奏樂，以優美的聲音、唱出悅耳的歌曲；每天按時歌唱聖詠。他增加了慶節的盛況，使慶典隆重壯觀，使讚美上主聖名的聲音、從清晨就響徹聖殿。上主赦免了他的罪過，常常顯示他的力量，與他立了為王的盟約，使他在以色列獲得光榮的寶座。

答唱詠（詠十七，31，47，50～51）

答：救我的天主應受尊崇！

一、天主的作為完善無比，上主的言語真實可靠；凡投靠上主的人，上主必做他的後盾。**答**

二、上主，萬歲！我的磐石應受讚頌，救我的天主應受尊崇！上主，因此我要在列邦中稱謝祢，不斷歌唱讚美祢。**答**

三、祢使祢的君王大獲勝利，向祢的受傅者、達味和他的後代，世世代代廣施慈愛。**答**

阿肋路亞（詠一四七，12，15）

答：阿肋路亞。領：耶路撒冷，你要讚頌上主！祂向大地發出自己的諭旨。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（六，14～29）

那時候，耶穌的名聲傳揚出去，黑落德王也聽到了。有人說：「洗者若翰從死者中復活了，因此這些奇能纔在祂身上施展。」也有人說：「祂是厄里亞。」更有人說：「祂是先知，好像古先知中的一位。」黑落德聽了卻說：「是我所斬首的若翰復活了！」

原來黑落德、娶了他兄弟斐理的妻子黑落狄雅為妻，他為了這女人的緣故，曾派人逮捕若翰，把他押在監裏；因為若翰曾對黑落德說：「你不可佔有你兄弟的妻子。」黑落狄雅便懷恨他，蓄意殺害他，祇是不能：因為黑落德敬畏若翰，知道他是一個正義聖潔的人，就保全了他；他聽了若翰的話，非常困惑，卻仍然樂意聽他。

有一天，好機會來了：黑落德在過生日的那一天，他為官員、軍官和加里肋亞的顯要，擺設了筵席，黑落狄雅的女兒進來跳舞，獲得了黑落德和同席人

的歡心。王便對女孩子說：「妳要什麼，向我求罷！我必定賜給妳！」又對她發誓說：「無論妳要什麼，就是我王國的一半，我也必定給妳！」她便出去問她的母親說：「我該求什麼呢？」她母親答說：「洗者若翰的頭。」她便立刻到王面前，要求說：「我要王立刻把洗者若翰的頭放在盤子裏給我！」王十分憂鬱；但是因為他在同席的人面前許下諾言，不願對她食言，便立即差遣衛兵，吩咐把若翰的頭送來。衛兵便去了，在監裏斬了若翰的頭，把頭放在盤子裏送來，交給了那女孩子，那女孩子又交給了她的母親。若翰的門徒聽說了，就來領去他的屍體，安葬在墳墓裏。

星期六

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十三，15～17，20～21）

弟兄們：我們要藉著耶穌，時常把讚頌的祭獻奉獻給天主，就是獻上我們嘴唇的佳果，頌揚祂的聖名。至於慈善和施捨，也不可忘記，因為這樣的祭獻是天主所喜悅的。你們要信服並聽從你

們的領袖，因為他們為了你們的靈魂時常警醒，好像要代你們交賬的人。你們要使他們喜歡盡此職分，不致歎息，因為他們若有歎息，對你們決無好處。

願那藉著永遠盟約的血，使群羊的偉大牧者、我們的主耶穌從死人中復活的和平的天主，成全你們所做的各種善工，好承行祂的旨意；願天主在我們身上，藉著耶穌基督做祂眼中所喜悅的事！願光榮歸於祂，直到永遠！阿們。

答唱詠（詠二二，1～6）

答：上主是我的牧者，我實在一無所缺。

一、上主是我的牧者，我實在一無所缺。祂使我憩息在翠綠的草地上，又領我走近幽靜的溪水旁。祂使我精神振奮，體力恢復。**答**

二、為了光榮祂的名，領我踏上了正途。縱然我要走過陰森的幽谷，我也不怕凶險，因為有祢與我同在。祢的牧杖和牧棒，使我欣慰舒暢。**答**

三、我在敵人面前，祢為我擺設筵席；在我頭上傅油，使我的杯爵滿溢。**答**

四、在我一生的歲月裏，常沐浴在祢的恩寵與幸福中，在我有生之年，我要常住在上主的殿裏。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（三，4～13）

那時候，撒羅滿王到基貝紅獻祭，因為那是一個最廣大的高丘。撒羅滿在那裏的祭壇上奉獻了一千全燔祭。

撒羅滿在基貝紅時，上主在夜間藉夢顯現給他；天主對他說：「你無論求什麼，我必定給你。」撒羅滿說：「祢的僕人—我的父親達味曾以虔誠、公義及正直的心與祢同行，祢曾向他表示了偉大的恩德，又為給他保持這偉大的恩德，賜給了他一個兒子，坐在他的寶座上，如同今天一樣。上主，我的天主，現在祢使祢的僕人替代我父親達味為王，但是我還太年輕，不知道如何處理國事。祢的僕人住在祢所選的子民中間，這是一個多得不可統計，不可勝數的大民族。因此，求祢賜給祢的僕人一顆慧心，好能統治祢的百姓，判斷善惡；否則，誰能統治祢這樣多的人民呢？」因為撒羅滿求了這件事，便獲得

了上主的歡心。天主對他說：「因為你求了這件事，而沒有為你自己求長壽、富貴，也沒有要求你敵人的性命，單單為你自己求了智慧，好能辨明正義，我必照你的話去做。我要賞賜你一顆聰明智慧的心，在你以前沒有像你的人，在你以後，也不會興起一個像你的人。你沒有要求的榮華富貴，我也賞賜你，使你一生在列王中沒有可與你相比的。」

答唱詠（詠一一八，9～14）

答：上主，請教導我遵守祢的誡命。

一、青年人如何才能守身如玉？只有遵守祢的訓諭。我一心尋求祢，不要讓我違背祢的規律。**答**

二、我把祢的話藏在心裏，免得我得罪祢。上主，我讚美祢，請照祢的誡命教訓我。**答**

三、我要以唇舌傳揚、祢親口頒佈的法令。我喜愛遵行祢的法令，勝過各種財富。**答**

阿肋路亞（若十，27）

答：阿肋路亞。領：主說：我的羊聽我的聲音，我認識牠們，牠們也跟隨我。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（六，30～34）

那時候，宗徒們聚集到耶穌跟前，把他們所做所教的一切、都報告給耶穌。耶穌對他們說：「你們來，到一個僻靜的地方，去休息一下！」這是因為來往的人很多，甚至他們連吃飯的時間也沒有。他們便悄悄地乘船往曠野裏去了。眾人看見他們走了，許多人也知道他們要去的地方，便從各城徒步走到那裏，而且比他們先到。耶穌一下船，看見一大群人，就憐憫他們，因為他們好像沒有牧人的羊，便開口教訓他們許多事。

常年期第五週

星期一

單數年

讀經一

恭讀創世紀（一，1～19）

太初，天主創造了天地。大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗，天主的神在水面上運行。天主說：「要有光！」就有了光。天主見光好，就將光與黑暗分開。天主稱光為「晝」，稱黑暗為「夜」。過了晚上，到了早晨，這是第一天。

天主說：「在水與水之間要有穹蒼，將水分開！」事就這樣成就了。天主造了穹蒼，分開了穹蒼以下的和以上的水。天主稱穹蒼為「天空」，天主看了認為好。過了晚上，到了早晨，這是第二天。

天主說：「天空下的水要聚在一處，使旱地出現！」事就這樣成就了。天主稱旱地為「陸地」，稱水匯合處為「海洋」。天主看了認為好。天主說：「地上要生出青草，結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，在地上的果子內都含有種子！」事就這樣成就了。於是地

上就生出了青草，各種結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，果子內都含有種子。天主看了認為好。過了晚上，到了早晨，這是第三天。

天主說：「天空中要有光體，以分別晝夜，做為規定時節和年月日的記號。要在天空中發光，照耀大地！」事就這樣成就了。於是天主造了兩個大光體：大的控制白天，小的控制黑夜，並且造了星宿。天主把星宿擺列在天空，照耀大地，控制晝夜，分別明與暗，天主看了認為好。過了晚上，到了早晨，這是第四天。

答唱詠（詠一〇三，1～2，5～6，10，12，24，35）

答：願上主喜愛自己的工程！

一、我的心靈，你要頌讚上主；上主，我的天主，祢何其偉大！祢穿戴著尊榮和威嚴，身披著光明，輝煌燦爛！**答**

二、祢奠定大地在基礎上，使它永遠不致搖盪。祢使海洋覆蓋了地面，使洪水淹沒了群山。**答**

三、祢使泉水流入河川，蜿蜒奔流群山之間，使飛鳥棲息在水旁，往來枝

頭，婉轉歌唱。**答**

四、上主，祢的工程多采多姿，萬有都是祢的果實，祢所造的萬物充滿了大地；我的心靈，祢要讚頌上主。**答**

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（八，1～7，9～13）

那時，撒羅滿召集以色列眾長老，各支派的首領和以色列子民各家族族長到耶路撒冷，為了要把上主的約櫃從熙雍—達味城抬運上來。以色列全體民眾就在第七月的慶節期中，聚集在撒羅滿王那裏。以色列所有的長老來到後，司祭們便抬起約櫃，司祭和肋未人分別將上主的約櫃、會幕和帳幕中所有的聖器搬運上來。撒羅滿王和聚集在他那裏的以色列全會眾，在約櫃前祭殺了牛羊，多得無法計數。司祭們把上主的約櫃抬到殿的內部，就是至聖所內，放在革魯賓翅膀下早已預備的地方。革魯賓的翅膀原是伸開的，正遮住約櫃的所在地之上，所以革魯賓在上面正遮著約櫃和抬約櫃的槓子。

約櫃裏除了兩塊石版以外，沒有別

的東西，是以色列人民出埃及後，上主與他們立約時、梅瑟在曷勒布山放在裏面的。司祭從聖所出來時，雲彩充滿了上主的殿，以致司祭們不能繼續執行職務，因為上主的榮耀充滿了上主的殿。當時，撒羅滿便說：「上主曾決定住在幽暗之中，現在我已為祢建築了一個居所，做為祢永久的住處。」

答唱詠（詠一三一，6~10）

答：上主，請駕臨祢安居之所。

一、我們聽說約櫃在厄弗辣，就在雅爾平原找到了它。「讓我們進入祂的住宅，在祂腳前俯首叩拜。」答

二、上主，祢和祢威能的約櫃，請起來，駕臨祢安居之所。願祢的司祭身披正義，願祢的聖民踴躍歡欣。為了祢的僕人達味，莫將祢的受傅者拋棄。答

阿肋路亞（瑪四，23）

答：阿肋路亞。領：耶穌宣講天國的福音，治好民間各種病症。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（六，53~56）

那時候，耶穌和祂的門徒渡過了

海，來到革乃撒勒，就靠了岸。他們剛一下船，眾人立刻認出祂來，便跑遍那一帶地方，把有病的人放在床上，抬到聽說耶穌所在的地方。耶穌所到的地方、或村莊、或城市、或鄉間，眾人都把病人放在街上，求耶穌准許他們，至少摸摸祂的衣邊，摸到的人，就都痊癒了。

星期二

單數年

讀經一

恭讀創世紀（一，20～二，4）

天主說：「水中要繁生蠕動的生物，地面上、天空中要有飛鳥！」事就這樣成就了。於是天主造了大魚和水中各種孳生的蠕動生物，以及各種飛鳥。天主看了認為好，便降福牠們說：「你們要孳生繁殖，充滿海洋；飛鳥也要在地上繁殖！」過了晚上，到了早晨，這是第五天。

天主說：「地上要生出各種動物：牲畜、爬蟲和野獸！」事就這樣成就了。於是天主造了各種野獸、各種牲畜和地上所有的各種爬蟲。天主看了認為好。然後，天主說：「讓我們照我們的

肖像，按我們的模樣造人，讓他管理海中的魚、天空的飛鳥、牲畜、各種野獸、在地上的各種爬蟲。」於是天主照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像照了人：祂造了人，有男有女。天主降福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、和各種在地上爬行的動物！」天主又說：「全地面上結種子的各種蔬菜，在果內含有種子的各種果樹，我都給你們做食物；至於地上的各種野獸，天空中的各種飛鳥，在地上爬行有生魂的各種動物，我把青草給牠們做食物。」事就這樣成就了。天主看祂所造的一切，認為樣樣都很好。過了晚上，到了早晨，這是第六天。

這樣，天以及天地間的一切點綴都完成了。第七天，天主造物的工程已經完成，就在第七天休息，停止了所做的一切工程。天主降福了第七天，定為聖日，因為在這一天、天主停止了祂所做的一切創造。這就是創造天地的過程。

答唱詠（詠八，4～9）

答：上主，我們的天主！祢的名在普世何其美妙。

一、我仰觀祢親手所造的穹蒼，和祢滿佈在天空的星辰月亮，世人算什麼，祢竟對他懷念不忘？凡人算什麼，祢竟對他眷顧周詳？答

二、祢使他稍遜於天使，賜予他光榮和尊貴。使他統治祢雙手的化工，讓萬物服從他的命令。答

三、所有的羊和牛，以及田野間的走獸，天空的鳥和海裏的魚，以及游行海中的水族。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（八，22～23，27～30）

那時候，撒羅滿當著以色列全會眾，站在上主的祭壇前，舉手向天，說：「上主，以色列的天主！上天下地沒有一個神能與祢相比。祢對那全心在祢面前行走的僕人，時常守約，表示慈愛。但是，天主果真住在地上嗎？天和天上的天尚且容不下祢，何況我所建造的這座殿宇呢？上主，我的天主，請垂允祢僕人的祈禱和懇求，俯聽祢僕人今天在祢面前所發的呼號和祈禱！願祢的眼睛晝夜垂視這座殿宇，看顧這地方，

祢曾提到這地方說：『我的名要永留在此！』願祢垂聽祢僕人在這地方要做的祈禱！願祢垂聽祢僕人和百姓以色列在這地方所發的哀禱！願祢在天上，從祢的居所垂聽我們！請垂聽並請寬恕！」

答唱詠（詠八三，3～5，10～11）

答：萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛。

一、我渴慕上主的庭院，而至筋疲力衰。我的心靈和肉軀，讚頌生活的天主。**答**

二、萬有的上主，我的君王，我的天主，麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，燕子也找到了安置幼雛的巢窩。**答**

三、上主，住在祢的殿裏，不斷讚美祢的人，真有福氣！天主，祢是我們的護祐，求祢眷顧祢的受傅者。**答**

四、在祢殿院一日，遠勝他處千日，我寧可站在我天主殿宇的門限，也不願寄居在惡人的帳幔。**答**

阿肋路亞（若六，63，68）

答：阿肋路亞。領：上主，祢的話就是神，就是生命。惟祢有永生的話。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（七，1～13）

那時候，法利塞人和一些從耶路撒冷來的經師、聚集到耶穌跟前。他們曾看見祂的幾個門徒用不潔的手，就是用沒有洗過的手吃飯。原來，法利塞人和所有的猶太人、都拘守古人的傳統：若不仔細洗手，就不吃飯；從街市上回來，若不先洗手，也不吃飯；還有其他許多按傳統應拘守的事：例如洗杯，洗壺，洗銅器等。法利塞人和經師們問耶穌說：「祢的門徒為什麼不遵守古人的傳統，而用不潔的手吃飯呢？」耶穌對他們說：「依撒意亞論你們這些偽君子預言的真好，正如經上所記載的：『這人民用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我。他們恭敬我，也是虛假的，因為他們所講授的教義、是人的規律。』你們離棄天主的誡命，而拘守人的傳統。」耶穌又對他們說：「真好啊！你們為拘守你們的傳統，竟廢除了天主的誡命。梅瑟說過：『你該孝敬父母』。又說：『咒罵父母的，應處以死刑。』你們卻說：『人若對父母說：我所能供養你的已成了獻儀』，你們就不再許他給父母做什麼：這樣，你們便為了你們所接受

的傳統，而廢棄了天主的話。並且你們還做了許多類似的事。」

星期三

單數年

讀經一

恭讀創世紀（二，4～9，15～17）

上主創造天地時，地上還沒有草木，田間也沒有生出蔬菜，因為上主天主還沒有使雨降在地上，也沒有人耕種，但是有從地下湧出的水潤澤大地。

上主天主用地上的塵土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的動物。上主天主在伊甸東方開闢了一個樂園，把祂形成的人安置在裏面。上主天主使土地生出各種好看好吃的果樹，生命樹和知善惡樹在樂園的中央。

上主天主將人安置在伊甸的樂園內，叫他耕種，看守樂園。上主天主命令人說：「樂園中任何樹上的果子，你都可以吃，只有知善惡樹上的果子你不可吃，你哪一天吃了，必定要死。」

答唱詠（詠一○三，1～2，27～30）

答：我的心靈，你要讚頌上主。

一、我的心靈，你要讚頌上主；上主，我的天主，祢何其偉大！祢穿戴著尊榮和威嚴，身披著光明，輝煌燦爛！答

二、一切生物都賴祢扶助，等祢按時賜下食物。祢賜以食物，牠們就會收集；祢張開手來，牠們便得飽食。答

三、祢轉面不顧，牠們便驚惶失措；祢若收回牠們的氣息，牠們就會歸於灰土。祢一噓氣，萬物化生，並使大地煥然一新。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十，1～10）

那時候，舍巴女王聽說撒羅滿因上主之名、獲得的聲望，就到耶路撒冷來，以難題考問撒羅滿。她帶了許多隨員，駱駝馱著大批的香料、黃金和寶石。當她見到撒羅滿時，就向他提出了心中的一切疑難，撒羅滿對她所問的一切難題，一一給她解答了。沒有一個難住君王，而不能給她解答的。舍巴女王看見了撒羅滿的智慧和建造的宮殿，筵席上的餚饌，群臣的坐次，僕從的侍奉

和服裝，供應的飲料，以及他在上主殿內奉獻的全燔祭，驚訝的出神，因而對君王說：「關於你的言行和智慧，我在我國內所聽到的傳說，的確是真的！從前我原不相信這些傳聞，直到我親眼看見了，纔知道人告訴我的還不及一半；你的智慧和你的富貴遠超過我所聽聞的。你的妻妾，你的臣僕，能常常侍立在你面前，聆聽你的智慧，多麼有福！你的天主上主，應受讚美！祂喜愛你，使你坐上以色列的王位；因為上主永遠喜愛以色列，纔立你為王，秉公行義。」舍巴女王把四千公斤的黃金，大批香料和寶石贈送給君王；以後收到的香料，再沒有像舍巴女王送給撒羅滿的那樣多。

答唱詠（詠三六，5～6，30～31，39～40）

答：義人的口傾吐智慧。

一、將你的命運託給上主，依靠祂，祂必會照顧。祂必顯示你守正不阿，表彰你為人光明磊落。**答**

二、義人的口傾吐智慧，他的唇舌講論正義。天主的法律存留於他的心田，他必能穩步向前。**答**

三、上主是義人的救助，是他們困難時

的保護；上主必扶助他們，解救他們，從惡人手中挽救他們，因為他們曾向上主投奔。**答**

阿肋路亞（若八，12）

答：阿肋路亞。領：主說：我是世界的光；凡跟隨我的，必有生命之光。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（七，14～23）

那時候，耶穌叫過群眾來，對他們說：「你們都要聽我說，也要明白！從外面進入人內的不能污穢人，而是從人裏面出來的纔污穢人。凡有耳能聽的，聽罷！」耶穌離開群眾，回到家裏，祂的門徒便問祂這比喻的意義。耶穌對他們說：「怎麼，連你們也不明白嗎？你們不曉得：凡是從外面進入人內的，不能使人污穢，因為進不到他的心裏，而是進到他的肚腹，再排泄到廁所裏去嗎？」──祂這是說：一切食物都是潔淨的。耶穌又說：「凡是從人裏面出來的，纔使人污穢，因為從裏面、從人心裏發出來的是惡念、邪淫、竊盜、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡

事，都是從人裏面出來的，而且使人污穢。」

星期四

單數年

讀經一

恭讀創世紀（二，18～25）

上主天主說：「人單獨生活不好，我要為他造一個與他相配的助手。」於是上主天主用塵土造了各種野獸和天空中的各種飛鳥，都帶到人面前，看他怎樣命名；凡人給動物起的名字，就成了那動物的名字。人便給各種畜牲、天空中的各種飛鳥，和各種野獸起了名字；但是他沒有找到一個適合他的助手。於是上主天主使人熟睡，當他睡著時，取出了他的一根肋骨，再用肉補滿原處。然後上主天主用那從人取來的肋骨，造了一個女人，把她帶到人面前，人說：「這才是我骨中之骨，我肉中之肉，她要稱為『女人』，因為是從男人取出的。」因此，人該離開自己的父母，與他的妻子結合，二人成為一體。當時，男女二人都赤身露體，並不覺得羞恥。

答唱詠

（詠一二七，1～5）

答：敬畏上主的人是有福的。

一、凡誠心誠意敬畏上主，遵行祂道路的人，真是有福！你吃雙手勤勞的果實，你必有福，萬事亨通！答

二、你的妻子在你的內室，像結實纍纍的葡萄樹；你的子女圍繞著餐桌，好像橄欖樹的嫩枝！答

三、請看，敬畏上主的人，就有這樣的好福氣！但願上主從熙雍降福你，使你終身得享耶路撒冷的幸福。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十一，4~13）

當撒羅滿年老的時候，妻妾們迷惑了他的心，引誘他去崇拜別的神明；他的心已不像他父親達味的心，全屬於上主他的天主。他隨從了漆冬人的女神阿市托勒特，和阿孟人的可憎之物米耳公。撒羅滿做了上主眼中視為惡的事，不像他父親達味那樣全心服從上主。那時，撒羅滿在耶路撒冷東面的山上，為摩阿布人的可憎之物革摩士，為阿孟子民的可憎之物摩肋客，修築了丘壇。他為所有的外國妻妾，都修築了丘壇，使她們向自己的神明焚香獻祭。

於是上主向撒羅滿發怒，因為他的

心偏離了兩次顯現給他的上主、以色列的天主。當時，上主關於這事曾吩咐過他，不可去隨從別的神明，但他卻沒有遵守上主的命令。於是，上主對撒羅滿說：「你既然這樣行事，不遵守我的盟約，和我吩咐你的誡命，我必要奪去你的王國，賜給你的一個臣子。但是，為了你父親達味的緣故，在你有生之日，我不做這件事；我將要從你兒子手中奪去。但是卻不完全奪去，為了我僕人達味，和我所揀選的耶路撒冷，我仍給你的兒子留下一個支派。」

答唱詠（詠一〇五，3～4，35～37，40）

答：上主，當祢對子民施恩時，求祢記得我。

一、守正不阿的人真有福氣！為善有恆的人其樂無比！上主，當祢對子民施恩時，求祢記得我，快來拯救我。**答**

二、他們違背上主的命令，沒有殲滅異族的生靈。反而同異民交往雜居，染上了他們的一切惡習。供奉他們的偶像，招致了自身的喪亡。**答**

三、他們祭殺了親生的兒女，當做犧牲獻給魔鬼。上主向祂的子民大發震

怒，對自己的選民產生厭惡。**答**

阿肋路亞（詠一二九，5）

答：阿肋路亞。領：我在期待，我的心靈期待上主，期待上主的諾言。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（七，24～30）

那時候，耶穌從革乃撒勒起身，往提洛和漆冬境內去。祂進了一家，不願任何人知道，但是不能隱藏。當時有一個婦人，她的女兒附了邪魔，她聽說耶穌來了，就跪伏在祂腳前。這婦人是外邦人，生於敘利亞的腓尼基；她懇求耶穌把魔鬼從她女兒身上趕出去。耶穌對她說：「該先讓兒女們吃飽了。拿兒女的餅扔給小狗吃是不對的。」那婦人卻回答說：「主啊！是的！可是小狗在桌子底下，也可以吃孩子們掉下來的碎屑！」耶穌對她說：「為了這句話，妳回去吧！魔鬼已經從妳女兒身上出去了。」她回到家裏，看見孩子躺在床上，魔鬼已經出去了。

星期五

單數年

讀經一

恭讀創世紀（三，1～8）

蛇是上主天主所造的一切動物中最狡猾的。蛇對女人說：「天主真的說了，你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？」女人對蛇說：「樂園中樹上的果子，我們都可以吃；只有樂園中央那棵樹上的果子，天主說過，你們不可以吃，也不可摸，免得死亡。」蛇對女人說：「你們決不會死！因為天主知道，你們哪一天吃了那果子，你們的眼就會開了，將會如同天主一樣，辨別善惡。」女人看那棵樹的果子實在好吃、好看，令人羨慕，又能增加智慧，就摘下一個果子吃了，又給了她的丈夫一個，他也吃了。於是二人的眼睛立刻開了，發覺自己赤身露體，便用無花果樹葉、編了一條裙子圍在身上。亞當和他的妻子聽見了上主天主趁晚涼在樂園中散步的聲音，就藏在樂園的樹林中，怕見上主天主的面。

答唱詠（詠三一，1～2，5～7）

答：罪惡蒙赦免的人，真是有福。

一、罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福；上主不責怪，心中無欺詐

的人，真是有福。答

二、我向祢承認我的罪過，絲毫不隱瞞我的邪惡。我說：「我要向上主承認我的過犯。」祢就赦免了我的罪愆。答

三、因此，虔誠的人在困厄中，都要向祢哀乞，縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。答

四、祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，在我四周洋溢著獲救的喜樂。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十一，29～32；十二，19）

有一天，雅洛貝罕走出耶路撒冷，先知阿希雅在路上遇見了他；先知身上穿著一件新外衣，在田間只有他們兩個人。阿希雅脫下他所穿的新外衣，撕成了十二片，然後對雅洛貝罕說：「你拿十片去，因為上主以色列的天主這樣說：『我必把撒羅滿手中的王國撕裂，把十個支派交給你。為了我僕人達味，和我從以色列支派中選的耶路撒冷城的緣故，仍給他留下一個支派』」

。這樣，以色列便與達味王朝分離了，直到現在。

答唱詠（詠八十，10～15）

答：我是上主、你的天主，要聽我的忠告。

一、在你們中間，不可有別的神，也不可崇拜外邦的神。我是上主，你們的天主，是我從埃及將你們領出，張開你們的口，我必使你們滿足。答

二、我的百姓卻沒有聽從我的呼聲，以色列沒有理睬我的命令；我只好任憑他們的心冥頑不靈，讓他們照自己的私意而行。答

三、但願我的百姓肯聽從我的命令，以色列遵循我的途徑！我必立刻制伏他們的敵人，轉身打擊迫害他們的仇人。答

阿肋路亞（宗十六，14）

答：阿肋路亞。領：上主，請開啟我們的心，使我們注意祢聖子講的話。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（七，31～37）

那時候，耶穌從提洛境內出來，經過漆冬，走向加里肋亞海，到了十城區中心地帶。有人給祂帶來了一個又聾又啞的人，求耶穌給他覆手。耶穌領他離開群眾，來到一邊，把手指放進他的耳朵裏，並用唾沫抹他的舌頭，然後仰天歎息，對他說：「厄法達！」就是說：「開了罷！」那人的耳朵就立時開了，舌結也解開了，說話也清楚了。耶穌囑咐他們不要告訴任何人，但是祂越囑咐，他們卻越發宣傳。眾人都不勝驚奇說：「祂所做的一切都好：祂使聾子聽見，叫啞吧說話。」

星期六

單數年

讀經一

恭讀創世紀（三，9～24）

上主天主呼喚亞當：「你在哪裏？」他答說：「我在樂園中聽到了祢的聲音，就害怕起來，因為我赤身露體，就藏起來了。」天主說：「誰告訴了你，你赤身露體？莫非你吃了我禁止你吃的

果子嗎？」亞當說：「你給我的做伴侶的那個女人、給了我那棵樹上的果子，我就吃了。」

上主天主問女人說：「妳為什麼做了這事？」女人答說：「那蛇騙了我，我才吃了。」上主天主對蛇說：「因為你做了這件事，你在一切畜牲和野獸中、是可咒罵的；你要用肚子爬行，一生吃土。我要把仇恨放在你和女人，你的後裔和她的後裔之間，她的後裔要踏碎你的頭顱，你要咬傷她的腳跟。」然後對女人說：「我要增加妳懷孕的痛苦，在陣痛中生子；妳要依戀妳的丈夫，也要受他的管轄。」以後對亞當說：「因為你聽了你妻子的話，吃了我禁止你吃的果子，為了你的緣故，土地成了可咒罵的；你要一生勞苦，才能得到飯吃。土地要給你生出荊棘和蒺藜，你要吃田間的蔬菜；你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土；因為你是從土來的；你既然是灰土，還要歸於灰土。」

亞當給他的妻子起名叫厄娃，因為她是人類的母親。上主天主為亞當和他的妻子做了一件皮衣，給他們穿上；然後，上主天主說：「人已經像我們一

樣，能辨別善惡；不要讓他伸手再摘生命樹上的果子吃、而活到永遠。」於是上主天主把他趕出伊甸園，叫他耕種他所從出的土地。天主把亞當逐出去以後，就在伊甸園的東面、安置「革魯賓」和火光四射的劍，為了防守通往生命樹去的路。

答唱詠（詠八九，2～6，12～13）

答：上主，世世代代，祢是我們的安宅。

一、群山尚未誕生，宇宙尚未出現，祢就是無始無終的天主。**答**

二、祢命世人歸於灰土說：「歸來吧！亞當的子女！」因為一千年在祢眼前，就好像剛過去的昨天，又像夜間的一更時間。**答**

三、祢消滅他們有如清晨一覺；他們就好像剛出土的青草。早晨還花開繁茂，晚上就萎謝枯槁。**答**

四、求祢教我們數算自己的年歲，使我們學得內心的智慧。上主，求祢回顧，尚待何時？求祢快來憐恤祢的僕役。**答**

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十二，26～32；十三，33～34）

那時候，雅洛貝罕心中思量：「這王國遲早要歸於達味王室；如果這人民上耶路撒冷，在上主殿內獻祭，他們的心難免不歸向他們的主人猶大王勒哈貝罕，而把我殺死，再歸屬於他。」因此，雅洛貝罕王決定，製造兩隻金牛犢，對人民說：「你們不需要再上耶路撒冷去了；以色列人民哪！這就是領你們從埃及出來的天主！」他將一隻牛犢供在貝特耳，另一隻供在丹。這便使以色列陷於罪惡，因為民眾竟遠至丹去敬拜另一隻。雅洛貝罕又在高丘建立了神殿，將不屬於肋未子孫的平民立為司祭；規定八月十五日舉行慶節，像在猶大所舉行的慶節一樣。他親自上壇獻祭，並且在貝特耳向他所鑄的牛犢獻了祭，又在貝特耳為他建造的高丘神壇、委派了司祭。

這事以後，雅洛貝罕始終沒有離開他做惡的道路，仍繼續從平民中選派高丘的司祭；凡是他願意的，他就封立他們做高丘的司祭。雅洛貝罕家因此陷於罪惡，招致喪亡，以至完全消滅。

答唱詠（詠一〇五，6～7，19～22）

答：上主，當祢對子民施恩時，求祢記得我。

一、我們和祖先都犯了罪，違反正道，胡作非為。我們的祖先在埃及，沒有了解祢的奇蹟。答

二、他們在曷勒布鑄造了牛犢，崇拜了雕塑的神像；他們用吃草的牛犢，取代榮耀的上主。答

三、他們忘記了拯救他們的恩主，在埃及行過奇蹟的天主；祂曾在含邦行過靈蹟，在紅海做過驚人的奇事。答

阿肋路亞（瑪四，4）

答：阿肋路亞。領：人不但靠餅生活，而且也靠天主口中所說的每一句話。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，1～10）

那些日子，又有一大群人、沒有什麼吃的了。耶穌叫過門徒來，對他們說：「我很憐憫這一群人，因為他們和我在一起已經三天了，沒有什麼可吃的了。我若遣散他們空著肚子各自回家

去，他們必要在路上暈倒；況且還有一些人是從遠處來的。」門徒回答說：「在這荒野裏，從哪裏能找到餅，使這些人吃飽呢？」耶穌問他們說：「你們有多少餅？」他們說：「七個。」耶穌就吩咐群眾坐在地上，拿起那七個餅來，感謝了，擘開，遞給祂的門徒，叫他們分配；他們就分配給群眾。還有幾條小魚，耶穌降福後，吩咐把這些小魚也分配。眾人都吃飽了，把剩下來的碎塊收集了七籃子。當時人數約有四千。然後耶穌遣散了他們，立刻和門徒上船，來到了達瑪努達境內。

常年期每日彌撒祈禱經文（一）

常年期

- 平日可因牧靈理由選用以下任何一週經文
- 平日不唸光榮頌及信經，用通用頌謝詞

常年期第一週

進堂詠

我看見有一位坐在天上的寶座上，許多天使朝拜祂，齊聲歡呼說：看！祂王國的名號，萬世無疆。

集禱經

請大家祈禱。天主！求祢以無限的慈愛，俯允祢子民的祈求和願望，使我們看清當盡的職務，並賜給我們善盡職務的能力。以上所求，是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分3－27頁

獻禮經

上主，但願祢欣然接受祢子民的奉獻，使我們因此蒙受祢的聖化，獲得所切望的恩惠。以上所求，是靠我們的主基督。

通用頌謝詞

領主詠（詠三五，10）

上主！在祢那裏有生命的泉源，在

祢的光明中，我們看見光明。

或：（若十，10）

主說：我來是要使他們獲得生命，並獲得更豐富的生命。

領聖體後經

請大家祈禱。請大家祈禱。全能的天主，祢以聖言及聖體聖事養育了我們，求祢也使我們常能按祢的旨意而生活，勤謹地侍奉祢。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第二週

進堂詠（詠六五，4）

天主！普世都要朝拜祢，歌頌祢；全球都要歌頌祢的聖名。

集禱經

請大家祈禱。全能永生的天主，天地萬物的統治者，求祢仁慈地俯聽祢子民的哀禱，使我們今世得享祢所賜的平安。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分28－53頁

獻禮經

上主，求祢恩賜聖寵，使我們虔誠地舉行這感恩祭，因為每次舉行這祭獻的追念禮，便是在我們身上實施祢救恩的工程。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠二二，5）

在我敵人面前，祢為我擺設筵席，在我頭上傳油，使我杯爵滿溢。

或：（若壹四，16）

我們認識了，也確信了天主對我們所懷的愛。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，我們飽饗了同一的天降神糧，求將祢的聖愛之神傾注在我們心中，使我們藉祢的愛能心心相印，精誠團結。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第三週

進堂詠（詠九五，1，6）

你們要向上主高唱新歌，普世大地，要向上主詠唱。威嚴與尊榮作祂的前導，祂的聖所充滿威能和光耀。

集禱經

請大家祈禱。全能永生的天主，求祢指引，使我們能以言行配合祢仁愛的計劃；並使我們常在祢愛子的名下，結出豐碩的果實。祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分54—79頁

獻禮經

仁慈的天主，求祢接受我們的獻禮，並予以聖化，使成為分施救恩的聖事，帶給我們需要的恩寵。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠三三，6）

你們仰瞻祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞愧。

或：（若八，12）

主說：我是世界的光；誰跟隨我，絕不在黑暗中行走，必有生命的光。

領聖體後經

請大家祈禱。全能的天主，我們在祢的聖筵中分享了祢的天主性生命；求祢使我們常以領受這聖事為莫大的恩惠。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第四週

進堂詠（詠一〇五，47）

上主，我們的天主！求祢拯救我們，從各國中召集我們，好讓我們稱謝祢的聖名，使我們以讚頌祢為光榮。

集禱經

請大家祈禱。上主，我們的天主，求祢使我們以兒女孝愛之情愛祢，以祢聖子博愛的精神愛人。祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分80—106頁

獻禮經

仁慈的上主，我們向祢奉獻這些禮品，作為我們侍奉祢的表現；求祢悅納，並予以聖化，使成為我們得救的聖事。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠三十，17~18）

求祢仁厚對待祢的僕人，大發慈悲把我救出。上主，因為我呼求了祢，求祢莫讓我蒙羞。

或：（瑪五，3~4）

神貧的人是有福的，因為天國是他們的。溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，我們恭領了救恩的聖事；求祢使我們藉此永生之糧的滋養，信德日趨真誠。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第五週

進堂詠（詠九四，6～7）

請大家前來叩首致敬，向創造我們的上主跪拜，因為祂是我們的主天主。

集禱經

請大家祈禱。仁慈的天主，求祢垂顧祢的子民；祢的恩寵既是人類唯一的希望，求祢時時保祐我們。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分107－132頁

獻禮經

上主，我們的天主，祢創造了這些餅酒，原為供給我們飲食，以維持現世的生命；求祢聖化這些禮品，使成為我們獲取永生的聖事。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠一○六，8～9）

願我們頌謝上主的仁慈，稱頌祂為人所作的奇事：因為祂使口渴的獲得滿

足，使饑餓的飽享美物。

或：（瑪五，5～6）

哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。慕義如飢似渴的人是有福的，因為他們要得飽飫。

領聖體後經

請大家祈禱。天主，祢願意我們參與聖宴，分享了同一個餅，同一個爵；求祢使我們能在同一基督內結合為一，為世界的得救，共同努力。

常年期第六週

進堂詠（詠三十，3～4）

求祢速來拯救我，作我避難的磐石，我安全的居室。因為祢是我的力量，我的避難所；為了祢的名，求祢領導我，指引我。

集禱經

請大家祈禱。天主，祢樂於住在誠樸、正直人的心中。但願賴祢恩寵的助祐，我們也能度誠樸、正直的生活，使我們的心靈，真能成為祢所喜愛的居所。以上所求是靠祢的子、我們的主天

主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分211－234頁

獻禮經

上主，但願這祭獻淨化我們，革新我們的生活；並求使我們今世遵循祢的旨意，來日獲享永恆的賞報。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠七七，29～30）

他們吃了，而且吃得很飽，天主完全滿足了他們的需要；但他們卻貪得無厭。

或：（若三，16）

天主竟這樣愛了世人，甚至把祂的獨生子賞賜給我們，使一切信祂的人，都不會死亡，反而獲得永生。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，祢以天上美食養育了我們，恩賜我們享有真正的生命；求祢使我們仍時時渴求這真生命的泉源。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第七週

進堂詠（詠一二，6）

上主，我要宣揚祢的一切奇妙作為；我要因祢而歡欣踴躍，至高者，我要歌頌祢的名號。

集禱經

請大家祈禱。全能的天主，求祢使我們思念純正，常常嚮慕精神的美善，並能以言以行遵奉祢的旨意。以上所求，是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分235－256頁

獻禮經

上主，我們恭行這神聖祭祀，懇切地求祢，使我們為顯揚祢無上尊威所作的奉獻，帶給我們豐富的救恩。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠九，2～3）

上主！我要宣揚祢的一切奇偉；我要因祢而歡欣踴躍，歌頌祢、至高者的名號。

或：（若一一，27）

主，我信祢是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。

領聖體後經

請大家祈禱。全能的天主，祢以聖體奧跡給了我們得救的保證；求祢也使我們獲享救恩的成果。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第八週

進堂詠（詠一七，19～20）

上主保護我，祂使我自由生活，祂救了我，因為祂喜歡我。

集禱經

請大家祈禱。上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分257－280頁

獻禮經

仁慈的天主，我們所呈上的禮品，原是祢所賞賜的；但祢卻把我們的奉獻視為敬愛祢的表現，求祢使我們常珍視祢的恩賜，承行祢的聖意，將來在天上也能獲得永生的賞報。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠一二，6）

我要向厚待我的上主謳歌，我要向至高上主的名詠唱。

或：（瑪二八，20）

主說：我要天天同你們在一起，直到世界的終結。

領聖體後經

請大家祈禱。慈悲的上主，我們飽饗了救恩的盛筵，懇切求祢：恩賜我們今世常得這聖事的滋養，來日也獲享永生。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第九週

進堂詠（詠二四，16～18）

上主！求祢憐憫，因為我孤苦伶仃；垂視我的困苦艱難，赦免我的一切罪愆。

集禱經

請大家祈禱。天主，祢上智的安排永不會錯；求祢消除人間的災禍，恩賜我們萬事順遂。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分281－307頁

獻禮經

上主，我們托賴祢的慈愛，帶著禮品投奔到祢可敬的祭台前；但願藉此感恩祭的舉行，靠祢聖寵的化育，潔淨我們的心靈。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠一一六，6）

天主，我向祢呼求，祢必應允我，求祢側耳俯聽，俯聽我的訴說。

或：（谷一一，23～24）

主說：我實在告訴你們，你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必將給你們完成。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，我們蒙受祢聖子聖體、聖血的滋養，懇切地求祢：派遣聖神領導我們，使我們不僅以言詞，更以實際的行動為祢作證，期能日後、同升天國。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第十週

進堂詠（詠二六，1～2）

上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？上主是我生命的保障，我尚害怕何人？我的對頭，我的仇敵，反而

跌倒在地。

集禱經

請大家祈禱。天主，祢是一切美善的根源；求祢啟發我們尋求正理，並賴祢的助祐，而能付諸實行。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分308—331頁

獻禮經

仁慈的上主，求祢垂顧在此聚會崇拜祢的子民，惠然接納這些獻禮，使我們心中的愛苗日益滋長。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠一七，3）

上主，祢是我的保障，我的避難所和救主；祢是我的天主，我的助祐。

或：（若壹四，16）

天主是愛，那存留在愛內的人，就存留在天主內，天主也存留在他內。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，祢以聖體聖事醫治了我們的心靈；求祢仁慈地助祐我們遠離罪惡，引導我們度聖善的生活。以上所求，是靠我們的主基督。

常年期第十一週

進堂詠（詠二六，7，9）

上主，求祢俯聽我的呼聲，祢一向是我的救援，我的救主，不要把我遺忘。

集禱經

請大家祈禱。仁慈的天主，仰望祢的人，必獲得勇力；我們生性軟弱，沒有祢的助祐，便一無所能。求祢俯允我們，廣施恩寵；助祐我們遵守祢的誡命；所有思言行為，都能得到祢的歡心。以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經見「每日讀經」部分332－358頁

獻禮經

天主，祢創造了餅酒，以維持人類的生命；又使這餅酒成為聖事，養育我們的靈魂；求祢廣施恩祐，使我們身心健康。以上所求，是靠我們的主基督。

領主詠（詠二六，4）

我只向上主請求一事：願我一生一世住在上主的殿裏。

或：（若一七，11）

主說：聖父啊！求祢因祢的名，保全那些祢所賜給我的人，使他們合而為一，如同我們一樣。

領聖體後經

請大家祈禱。上主，我們所同領的聖體聖事，象徵信眾在祢內合而為一；求使祢教會的合一團結、儘早實現。以上所求，是靠我們的主基督。

彌ㄇㄧˊ

撒ㄙㄚ

規ㄍㄨㄟ

程ㄔㄥˊ

彌撒規程

進堂式

1. 信友集合後，主祭與輔祭人員進堂，同時唱「進堂詠」。
2. 到達祭台後，向祭台致敬，主祭親祭台，可向祭台奉香，然後到座位處。

劃十字聖號

「進堂詠」唱完，主祭劃十字聖號。

主祭：因父、及子、及聖神之名。

信友：阿們。

致候詞第一式：

主祭面向信友，伸手致候：

主祭：願天父的慈愛，基督的聖寵，聖神的恩賜，與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

致候詞第二式：

主祭：願天父和基督，賜給你們恩寵及平安。

信友：也賜給你。

致候詞第三式：

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主教獻祭時念：

主祭：願主的平安與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

懺悔詞第一式：

3. 主祭或執事，或其他適宜的輔祭人員，可向信友簡短地介紹本日彌撒。然後念「懺悔詞」：

主祭：各位教友，現在我們大家認罪，虔誠地舉行聖祭。

靜默片刻

全體：我向全能的天主和各位教友，承認我思、言、行為上的過失。（搥胸）我罪、我罪、我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞、天使、聖人、和你們各位教友，為我祈求上主，我們的天主。

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信友：阿們。

懺悔詞第二式：

主祭：各位教友，現在我們大家認罪，虔誠地舉行聖祭。

靜默片刻

主祭：上主，求祢垂憐我們。

信友：因為我們得罪了祢。

主祭：上主，求祢大發慈悲。

信友：施給我們救恩。

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信友：阿們。

懺悔詞第三式：

主祭：各位教友，現在我們大家認罪，虔誠地舉行聖祭。

靜默片刻，然後主祭或其他適宜的輔祭人員念：

主祭：基督，祢奉命來拯救懺悔的人：求祢垂憐。

信友：求祢垂憐。

主祭：基督，祢來召喚罪人：求祢垂憐。

信友：求祢垂憐。

主祭：基督，祢在天父面前，為我們轉達：求祢垂憐。

信友：求祢垂憐。

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信友：阿們。

求主垂憐經

4. 求主垂憐經（若用「懺悔詞」第三式，則省略之）。

主祭：上主，求祢垂憐。

答：上主，求祢垂憐。

主祭：基督，求祢垂憐。

答：基督，求祢垂憐。

主祭：上主，求祢垂憐。

答：上主：求祢垂憐。

光榮頌

5. 光榮頌（按禮規的指示可念或唱）

天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。

主、天主、天上的君王，全能的天主聖父，我們為了祢無上的光榮、讚美祢、稱頌祢、朝拜祢、顯揚祢、感謝祢。

主、耶穌基督、獨生子；主、天主、天主的羔羊，聖父之子；除免世罪者，求祢垂憐我們。除免世罪者，求祢俯聽我們的祈禱。坐在聖父之右者，求祢垂憐我們；因為只有祢是聖的，只有祢是主，只有祢是至高無上的，耶穌基督，祢和聖神，同享天主聖父的光榮。阿們。

集禱經

6. 主祭：（合掌）請大家祈禱。（默禱片刻）主祭伸手念「集禱經」．．．（用長結語詞）

①直接向天主父祈禱時用

以上所求是靠祢的子、我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

②直接向基督祈禱時用

祢是天主，和聖父及聖神，永生永王。

③在禱詞結束部份提到基督時用

祂是天主，和祢及聖神，永生永王。

信友：阿們。

聖道禮儀

讀經一

7. 讀經員到讀經台，恭讀第一篇聖經。大家坐下恭聽。

讀經結束念：

讀經員：以上是天主的聖訓。

全體：感謝天主。

答唱詠

8. 「答唱詠」。唱經者領唱（或領念）聖詠，信友答唱（或念）。

讀經二

9. 若讀第二篇讀經，則在讀經台，讀經如前。讀經後念：

讀經員：以上是天主的聖訓。

全體：感謝天主。

阿肋路亞

10. 接唱：「阿肋路亞」，或其他聖歌。

福音

11. 主祭可添香。執事讀福音前，向主祭鞠躬請求祝福，低聲念：

執事：請神父祝福。

主祭：（低聲念）願天主降福你，使你誠心誠意，恭讀祂的福音。因父、及子✠、及聖神之名。

執事：阿們。

無執事時

無執事時，主祭在祭台前鞠躬，默念：

主祭：全能的天主，求祢使我誠心誠意，恭讀祢的福音。

12. 執事或主祭，由捧燭帶香的輔祭人員陪同，到讀經台念：

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：恭讀聖（瑪竇、瑪谷、路加、若望）福音。

同時在福音經書上，並在自己的額上、口上、胸上劃十字聖號。

信友：主，願光榮歸於祢。

執事或主祭，可向福音經書奉香，然後恭讀福音。

13. 讀福音後，執事或主祭念：

主祭：以上是天主的聖訓。

信友：基督，我們讚美祢。

然後親經書，默念：

主祭：願所讀的福音，使我們改過遷善。

講道

14. 講道（主日及法定應守之慶節應講道，其他有教友參與之彌撒中也最好作簡短講道）

信經第一式

15. 信經（按禮規指示）

我信唯一的天主，全能的聖父，天地萬物，無論有形無形，都是祂所創

造的。

我信唯一的主、耶穌基督、天主的獨生子。祂在萬世之前，由聖父所生的。祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出自眞天主的眞天主。

祂是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體，萬物是藉著祂而造成的。

祂為了我們人類，並為了我們的得救，從天降下。（鞠躬）「祂因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人」。祂在般雀比拉多執政時，為我們被釘在十字架上，受難而被埋葬。祂正如聖經所載，第三日復活了。

祂升了天，坐在聖父的右邊。祂還要光榮地降來，審判生者死者，祂的神國萬世無疆。

我信聖神，祂是主及賦予生命者，由聖父聖子所共發。祂和聖父聖子，同受欽崇，同享光榮，祂曾藉先知們發言。

我信唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會。我承認赦罪的聖洗，只有一個。我期待死人的復活，及來世的生命。阿們。

信經第二式

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。

我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。我信祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生。

我信祂在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架上，死而安葬。我信祂下降陰府，第三日從死者中復活。

我信祂升了天，坐在全能天主父的右邊。我信祂要從天降來，審判生者死者。

我信聖神。我信聖而公教會，諸聖的相通。

我信罪過的赦免。我信肉身的復活。

我信永恆的生命。阿們。

信友禱詞

16. 各團體可自行編寫，參見信友禱詞舉例610頁。

聖祭禮儀

17. 唱「奉獻詠」時，輔祭人員將聖體布、聖血布、聖爵、和彌撒經書，放在祭台上。

18. 為使信友表示自己參與奉獻，最好讓他們獻上祭餅、祭酒，或其他為教會、為濟貧需要的禮物。

19. 主祭將聖盤和祭餅稍微舉起，默念：

主祭：上主，萬有的天主，祢賜給我們食糧，我們讚美祢；我們將大地和人類勞苦的果實｜麥麵餅、呈獻給祢，使成為我們的生命之糧。

若不唱「奉獻詠」，以上經文可由主祭高聲念之；然後信友可歡呼：

信友：願天主永受讚美。

20. 執事或主祭，將酒及滴水，注入聖爵內，默念：

酒水的攙合，象徵天主取了我們的人性，願我們也分享基督的天主性。

21. 主祭將聖爵稍微舉起，默念：

主祭：上主，萬有的主，祢賜給我們飲料，我們讚美祢；我們將葡萄樹和人類勞苦的果實｜葡萄酒、呈獻給祢，使成為我們的精神飲料。（然後將聖爵放於聖體布上）。

若不唱「奉獻詠」，以上經文可由主祭高聲念之；然後信友可歡呼：

信友：願天主永受讚美。

22. 主祭鞠躬默念：

上主，我們懷著謙遜和痛悔的心情，今天在祢面前，舉行祭祀，求祢悅納。

23. 主祭可向祭品和祭台奉香，然後執事或輔祭向主祭和信友奉香。

24. 主祭立於祭台旁洗手，默念：

主祭：上主，求祢洗淨我的罪污，滌除我的愆尤。

25. 主祭立於祭台中央，面向信友，伸手後合掌：

主祭：各位教友：請你們祈禱，望全能的天主聖父，收納我和你們共同奉獻的聖祭。

信友：望上主從你的手中，收納這個聖祭，為讚美並光榮祂的聖名，也為我們和祂整個教會的益處。

獻禮經

26. 主祭伸手念「獻禮經」．．．（用短結語詞）

①直接向天主父祈禱時用

以上所求，是靠我們的主基督。

②在禱詞結束部份提到基督時用

祂是天主，永生永王。

信友：阿們。

感恩經頌謝詞

27. 感恩經開始，主祭伸手念：

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：（舉手）請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：（伸手）請大家感謝主、我們的天

主。

信友：這是理所當然的。

主祭繼續伸手念「頌謝詞」。

季節與通用頌謝詞見以下197~202頁，或慶節專用部份。感恩經第二式與第四式有專用頌謝詞。

歡呼歌

然後主祭合掌，與信友同唱（或高聲念）「歡呼歌」：

全體：聖、聖、聖，上主、萬有的天主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲響徹雲霄。奉上主名而來的當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

主祭繼續念「感恩經」：

第一式：「至仁慈的聖父．．．」見167頁。

第二式：「上主，祢實在是神聖的，祢是．．．」見174頁。

第三式：「上主，祢實在是神聖的，祢所．．．」見179頁。

第四式：「聖父，我們頌揚祢．．．」見183頁。

28. 主祭在所有彌撒內，都可唱依「共祭彌撒」禮規，所能歌唱的部份。

感恩經第一式：括弧內的經句、可以省略。

感恩經

感恩經第一式

80. 主祭伸手念：

至仁慈的聖父，我們仰賴祢的聖子我們的主耶穌基督，（合掌）懇求祢、悅納（在祭餅和聖爵上畫十字）並降福✠這些聖潔無玷的犧牲；（伸手）我們將這些禮品呈獻給祢，首先是為祢的聖而公教會：求祢在全球各地賜它平安與團結，保護它、治理它；同時，也為祢的僕人我們的教宗、我們的主教與所有的主教，以及所有崇奉真道，忠於大公和宗徒信仰的人們。

81. 紀念生者

上主，求祢垂念祢的僕婢（某某）（合掌默禱片刻，伸手）和所有參禮的人，他們的信德和虔誠，是祢所深知的。我們為他們，或他們為自己和親友，將這讚頌之祭，奉獻給祢，以獲得他們自身的得救，和所希望的身心安全；他們並向永生真實的天主－祢，呈獻自己的心願。

82. 紀念諸聖（聖誕週、主顯節、復活週、耶穌升天節，及五旬主日，另有經文，見83.～87.號）。

平日專用

我們聯合整個教會，首先紀念我們的主耶穌基督天主之母－終身童貞榮福瑪利亞，※（接以下※）

節日專用

83. 聖誕節及八日內：

我們聯合整個教會，共同慶祝這至聖之（夜）日，因為無玷童貞榮福瑪利亞，給世界產生了救主；我們首先紀念我們的主耶穌基督天主之母｜終身童貞榮福瑪利亞※（接以下※）

84. 主顯節：

我們聯合整個教會，共同慶祝這至聖之日，因為與祢永遠共享尊榮的、祢的唯一聖子，以真實的肉體現身人間；我們首先紀念我們的主耶穌基督天主之母｜終身童貞榮福瑪利亞，※（接以下※）

85. 由復活前夕至復活第二主日：

我們聯合整個教會，慶祝我們的主耶穌基督、肉身復活的至聖之（夜）日；我們首先紀念我們的主耶穌基督天主之母｜終身童貞榮福瑪利亞，※（接以下※）

86. 耶穌升天節：

我們聯合整個教會，慶祝這至聖之日，因為我們的主｜祢的唯一聖子，使祂的天主性結合了我們軟弱的人性，而把它提昇到祢光榮的右邊；我們首先紀念我們的主耶穌基督天主之母｜終身童貞榮福瑪利亞※（接以下※）

87. 五旬主日（聖神降臨）

我們聯合整個教會，慶祝這五旬節至聖之日，因為聖神藉著無數的火舌顯現給宗徒們；我們首先紀念我們的主耶穌基督天主之母－終身童貞榮福瑪利亞，※（接以下※）

※並紀念聖母的淨配聖若瑟，及祢的聖宗徒和殉道者：伯鐸和保祿、安德、（雅格、若望、多默、雅格、斐理、祿茂、瑪竇、西滿和達德：理諾、克來、克勉、思德、高略、啓廉、樂倫、利臾、若望和保祿、高邁和達勉），以及所有聖人；求祢看他們的功勞和祈禱，在各種境遇中，護祐我們。（以上所求，是靠我們的主基督。阿們。）

88. 復活前夕至復活第二主日另有專用見89.號。

主祭伸手念：

上主，我們懇求祢悅納祢的僕人和祢全家所奉獻的這些禮品，使我們一生平安度日，脫免永罰，並得列入祢揀選的人群中。（合掌）（以上所求，是靠我們的主基督。阿們。）

89. 由復活前夕至復活第二主日：

上主，我們懇求祢悅納祢的僕人和祢全家所奉獻的這些禮品，我們特別為所有從水和聖神再生的人們奉獻，他們全部罪過已獲得赦免。求祢使我們一生平安度日，脫免永罰，並得

列入祢揀選的人群中。（合掌）（以上所求，是靠我們的主基督。阿們。）

90. 主祭覆手於祭品上念：

天主，我們懇求祢，聖化並接受這些禮品，使成為祢歆饗的完美祭獻：就是祢鍾愛之子－我們的主耶穌基督的聖體聖血。（合掌）

91. 成聖體

清晰朗頌下列經文

祂在受難的前夕，（雙手拿祭餅，略舉起）把麵餅拿在祂神聖而可敬的手中，（舉目向上）舉目向天，仰望祢－祂的全能天主聖父，感謝讚頌祢，把麵餅分開，交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將為你們而犧牲。

雙手舉起聖體，置於聖盤內，請安

92. 成聖血

晚餐後，（雙手拿聖爵，略舉起）祂同樣把這珍貴的杯，拿在祂神聖而可敬的手中，又感謝讚頌祢，交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要這樣做、來紀念我。

雙手舉起聖爵，置於聖體布上，請安

93. 祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧跡：

信友：基督，我們每次吃這餅，飲這杯，就是傳報祢的聖死，期待祢光榮的來臨。

（其他歡呼詞見193頁）。

94. 主祭伸手念：

上主，因此我們作祢僕人的，和祢的全體神聖子民，紀念祢的聖子、我主基督神聖的苦難，和祂從死者中的復活，以及祂光榮的升天；我們從祢所賜的恩物中，把這純潔、神聖、無玷的犧牲，永恆生命之糧，和救恩之杯，奉獻於祢台前。

95. 呼求接受祭獻

求祢慈祥地垂視這些祭品，並欣然予以接受，就如祢曾接受了祢的義僕

亞伯爾的祭品、我們的信仰之父亞巴郎的祭獻，和祢的大司祭默基瑟德所奉獻給祢的、聖潔的祭品，無玷的犧牲。

96. 主祭俯身合掌：

全能的天主，我們懇切求祢、命祢的聖天使，將這祭品呈獻到祢至高的祭台上，在祢神聖的尊威台前，使我們凡參與這祭獻的，領受了祢聖子的聖體聖血之後，（直立，畫十字聖號）得以充滿一切天恩和聖寵。（合掌）（以上所求是靠我們的主基督。阿們。）

97. **紀念亡者**

伸手念：

上主，求祢也垂念我們的祖先和祢的僕婢（某某），他們保持著信德，先我們而去，如今正在安眠休息。（合掌為求主垂念的人默禱片刻，然後，伸手）上主，我們求祢賞賜他們及所有安息於基督懷中的人，進入永福、光明和安寧的天鄉。（合掌）（以上所求，是靠我們的主基督。阿們）

98. 主祭右手搥胸：

至於祢的僕役、我們罪人，（伸手）依恃祢無限的仁慈，求祢惠賜我們加入祢的聖宗徒及殉道者的團體：就是若翰、德範、瑪迪、納博、（納爵

、力山、才林、伯鐸、芬莉、蓓蓓、佳德、璐琪、雅妮、采琪、德霞）以及祢的諸聖的團體；求祢不要看我們的功過，但按祢的寬仁好施，恩准我們加入諸聖的行列。（合掌）（以上所求，是靠我們的主基督。阿們。）

99. 然後繼續：

上主，祢藉著祂，不停地創造、聖化、滋生、降福這一切美好之物，而賜給我們。

聖三頌

主祭一手持聖爵，一手持置有聖體的聖盤一同舉起：

全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀、藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，都歸於祢，直到永遠。

全體：阿們。

感恩經第二式

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

聖父，我們藉著祢鍾愛之子、耶穌基督，時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督是祢的聖言，祢藉著祂創造了萬有，並派遣祂救贖了我們，祂因聖神降孕，由童貞女誕生。祂奉行祢的旨意，為祢爭取神聖的子民，受難時伸開雙手，以戰勝死亡，宣示復活。因此，我們隨同天使和諸位聖人，歌頌祢的光榮，同聲歡呼：

聖、聖、聖、上主，萬有的天主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉上主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

主祭伸手念：

上主，祢實在是神聖的，祢是一切聖德的根源。

特殊禮儀日，可加念經文如下：

主日：

因此我們來到祢台前，與普世教會

共同慶祝本週的第一天｜基督從死者中復活的日子，祢已高舉祂，使祂坐在祢的右邊。我們靠祂的名懇求祢，※（下接※）

聖誕節至新年：

因此我們來到祢台前，與普世教會共同慶祝這至聖之（夜）日：因為無玷童貞瑪利亞今（夜）天給世界帶來了救主。我們靠祂的名懇求祢，※（下接※）

主顯節：

因此我們來到祢台前，與普世教會共同慶祝這至聖之日：與祢同享永遠光榮的祢的唯一聖子、今天顯示出祂人性與天主性的光輝：我們靠祂的名懇求祢，※（下接※）

復活節及八日慶期

因此我們來到祢台前，與普世教會共同慶祝我主耶穌基督復活的（至聖之夜）偉大的節日。祢已高舉祂，使祂坐在祢的右邊。我們靠祂的名懇求祢，※（下接※）

耶穌升天節

因此我們來到祢台前，與普世教會共同慶祝我主耶穌基督，祢的聖子光榮升天的慶節，祂同時也將我們軟弱

的人性、同祂那與天主性相結合的人性、提升到祢的右邊。我們靠祂的名懇求祢，※（下接※）

五旬主日（聖神降臨）

因此我們來到祢台前，與普世教會共同慶祝這偉大的五旬節日：因為祢聖子所預許的聖神、今天以火舌的形像降臨到門徒們身上。我們現在懇求祢，※（下接※）

主祭合掌，覆手於祭品上念：

因此，我們懇求祢：※派遣聖神，聖化這些禮品，（合掌，對祭餅及聖爵畫十字）使成為我們的主耶穌基督的聖體✠聖血。

成聖體

清晰朗誦下列經文

祂甘願捨身受難時，（雙手拿祭餅，略舉起）拿起麵餅，感謝了，分開、交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將為你們而犧牲。

雙手舉起聖體，置於聖盤內，請安

成聖血

晚餐後，祂同樣拿起杯來，（雙手

拿聖爵，略舉起）又感謝了，交給祂的門徒說：

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要這樣做、來紀念我。

雙手舉起聖爵，置於聖體布上，請安

祝聖後歡呼詞

主祭：信德的奧跡：

信友：基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮地來臨。

（其它歡呼詞見193頁）。

主祭伸手念：

上主，因此我們紀念基督的聖死與復活，向祢奉獻生命之糧、救恩之杯，感謝祢使我們得在祢台前，侍奉祢。

我們懇求祢，使我們分享基督的聖體聖血，並因聖神合而為一。

上主，求祢垂念普世的教會，使祢的子民偕同我們的教宗、我們的主教

與所有主教，以及全體聖職人員、都在愛德中日趨完善。

追思彌撒中可以加念此節

求祢垂念祢的僕人（某某），祢（今天）從人世將他（她）召回。他（她）既因聖洗和祢的聖子一樣地死亡，求祢也使他（她）和祢的聖子一樣地復活。

求祢也垂念懷著復活的希望而安息的兄弟姊妹；並求祢垂念我們的祖先和所有去世的人，使他們享見祢光輝的聖容。

求祢垂念我們眾人，使我們得與天主之母童貞榮福瑪利亞、諸聖宗徒，以及祢所喜愛的歷代聖人聖女、共享永生；（合掌）並使我們藉著祢的聖子耶穌基督，讚美祢、顯揚祢。

聖三頌

主祭一手持聖爵，一手持置有聖體的聖盤，一同舉起念：

全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀，藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，都歸於祢，直到永遠。

信友：阿們。

感恩經第三式

主祭伸手念：

上主，祢實在是神聖的，祢所創造的萬物、理當讚美祢：因為祢藉著祢的聖子、我們的主耶穌基督，以聖神的德能，養育聖化萬有，又不斷為祢召集子民，好能時時處處，向祢呈上純潔的祭獻。

主祭合掌，覆手於祭品上：

上主，所以我們懇求祢，藉著聖神，聖化我們獻給祢的這些禮品，（合掌，在祭餅和聖爵上畫十字）使成為祢的聖子、我們的主耶穌基督的聖體✠聖血，（合掌）我們遵照祂的命令，舉行這項奧蹟。

成聖體

清晰朗誦下列經文：

祂在被出賣的那天晚上，（雙手拿祭餅，略舉起）拿起麵餅，感謝讚頌祢，把麵餅分開、交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去吃：這就是我的身體，將為你們而犧牲。

雙手舉起聖體，再放回聖盤內，請安

成聖血

晚餐後，祂同樣拿起杯來，（雙手拿聖爵，略舉起）感謝讚頌祢，交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去喝：

這一杯就是我的血，

新而永久的盟約之血，

將為你們和眾人傾流，

以赦免罪惡。

你們要這樣做、來紀念我。

雙手舉起聖爵，置於聖體布上，請安

祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧蹟：

信友：基督，我們每次吃這餅，飲這杯，就是傳報祢的聖死，期待祢光榮的來臨。

（其他歡呼詞見193頁）。

主祭伸手念：

上主，因此我們紀念祢的聖子為拯救世人所受的苦難，和祂光榮的復活、升天，並期待祂再度來臨，以感恩的心情，獻上這具有生命的聖祭。

請垂顧祢教會的奉獻，並接受這贖

罪的犧牲，求祢使我們藉祢聖子的聖體聖血得到滋養，並充滿祂的聖神，在基督內成為一心一體。

願聖神使我們成為祢永恒的祭品，得與祢揀選的人，首先與天主之母童貞榮福瑪利亞、祢的聖宗徒及光榮的殉道者（和〔本日的聖人或主保〕聖：），以及全體聖人，共同繼承天國的產業；我們靠他們的轉求，不斷地獲得助祐。上主，但願這與祢修好之祭，有助於整個世界的和平與得救，並使旅途中的教會：我們的教宗、我們的主教、所有主教、聖職人員，以及祢所救贖的全體子民，在信德和愛德中堅定不移。祢既願這大家庭侍立在祢台前，求祢也俯允全家的願望。仁慈的聖父，求祢使散居各處的子女，和祢團聚。

追思彌撒內可用此節經文：

【※✠求祢垂念祢的僕人（某），祢（今天）從人世將他（她）召回。他（她）既因聖洗和祢的聖子一樣地死亡，求祢也使他（她）和祢的聖子一樣地復活；將來基督使肉身復活的時候，我們卑微的肉軀，也能相似祂光榮的身體。求祢也垂憐我們的祖先、已亡的親友，和所有在祢寵愛中去世的人，恩准他們進入天國。我們也希望將來在天國，永遠同他們共享祢

的光榮：那時祢將擦乾我們的眼淚，因為我們要親眼看見祢，我們的天主，永遠相似祢，不停地讚美祢。（合掌）以上所求是靠我們的主基督，因為祢藉著祂賜給世界一切美善。✠】

※✠求祢垂憐我們的祖先、已亡的親友，和所有在祢寵愛中去世的人，恩准他們進入天國。我們也希望將來在天國永遠同他們共享祢的光榮。（合掌）以上所求，是靠我們的主基督，因為祢藉著祂賜給世界一切美善。

✠

聖三頌

主祭一手持聖爵，一手持置有聖體的聖盤，一同舉起念：

全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀、藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，都歸於祢，直到永遠。

信友：阿們。

感恩經第四式

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

聖父，感謝祢、顯揚祢，實在是理所當然的：因為祢是唯一、生活、真實的天主，萬世以前祢已存在，而且永遠常存，祢居住在無法接近的光明中；祢也是唯一慈善的天主，又是生命之源：祢創造了一切，使萬物滿渥祢的恩澤，分享祢的光輝。

因此，無數的天使侍立在祢座前，瞻仰祢的容光，日夜侍奉祢，不停地頌揚祢。我們隨同天使，並代表天下萬物，藉著我們的歌聲，歡躍稱揚祢的聖名，同聲歌頌：

全體：聖、聖、聖、上主、萬有的天主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉上主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

主祭伸手念：

聖父，我們頌揚祢，因爲祢是偉大的，以大智大仁創造了萬物，按照祢的肖像造生了人類，使人管理世界，統馭萬物，只事奉祢，萬有的創造者。雖然違背了祢的命令，失去了祢的恩寵，祢並沒有棄置不顧，任其喪亡，反而大發慈悲，向所有的人伸出援助的手，使尋求祢的人都能找到祢。

祢多次與人訂立盟約，並藉先知教導人類期待著救恩。聖父，祢愛世人如此之深，時期一滿，就派遣祢的唯一聖子，作我們的救主：祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生，除了罪過，度著和我們一樣的生活。祂給窮人傳佈救恩的喜訊，向被奴役者宣告自由，爲憂苦者帶來喜樂。祂爲完成祢的計劃，自我犧牲，又從死者中復活，摧毀了死亡，再造了生命。

祂爲我們死而復活，是要我們不再爲自己生活，卻要爲祂而生活：因此，聖父，由祢那裡派遣了聖神，這是初次賜給信者的大恩，使聖神在人間完成祂的事業，聖化一切。

合掌，覆手於祭品上：

上主，所以我們懇求祢，派遣聖神聖化這些禮品，（合掌，對祭餅及聖爵畫十字）使成爲我主耶穌基督的聖體✠

聖血，（合掌）以舉行這項偉大的奧跡，就是基督留給我們的永恆盟約。

成聖體（清晰朗誦下列經文）

聖父，祢顯揚基督的時刻一到，祂又愛祂在世的弟子，愛到了極點，於是祂在與門徒共進晚餐的時候，（雙手拿祭餅，略舉起）拿起麵餅，讚頌了，分開，交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去吃：
這就是我的身體，
將為你們而犧牲。

雙手舉起聖體，置於聖盤內，請安

成聖血

祂同樣拿起一杯葡萄酒，（雙手拿聖爵，略舉起）感謝了，交給祂的門徒說：

稍微俯身

你們大家拿去喝：
這一杯就是我的血，
新而永久的盟約之血，
將為你們和眾人傾流，
以赦免罪惡。
你們要這樣做、來紀念我。

雙手舉起聖爵，置於聖體布上，請安

祝聖後的歡呼

主祭：信德的奧跡：

信友：救世的恩主，祢藉著苦難及復活，恢復了我們的自由，求祢拯救我們。

（其他歡呼詞見193頁）。

主祭伸手：

上主，所以我們現在舉行救恩大典，追念基督的死亡與下降陰間，宣揚祂的復活與光榮的升天；我們期待著祂榮耀地降來，向祢獻上祂的聖體聖血，作為祢所歆饗的救世聖祭。

上主，求祢垂顧為教會準備的祭品，恩准所有分享同一個餅和同一杯酒的人，由聖神合為一體，在基督內成為生活的祭品，歌頌祢的光榮。

上主，現在我們向祢奉獻這聖祭，求祢垂念我們的教宗、我們的主教、所有主教、聖職人員，求獻彌撒的人，參禮的人，祢的全體子民，以及誠意尋求祢的人。求祢也垂念安息於基督的信眾；並垂念我們的祖先和所有亡者，他們的信德只有祢知道。仁慈的父，求祢恩准我們作祢子女的，隨同天主之母、童貞榮福瑪利亞，和祢的宗徒及聖人，共同繼承天國的產業

，偕同由罪惡及死亡中解脫的萬物，

（合掌）藉著我們的主基督頌揚祢，

祢藉著祂賜給世界一切美善。

聖三頌

主祭一手持聖爵，一手持置有聖體的聖盤，一同舉起：

全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀、

藉著基督，偕同基督，在基督內，

並聯合聖神，都歸於祢，直到永遠。

信友：阿們。

領 ㄌㄧㄥˇ

聖 ㄕㄥˋ

體 ㄊㄧˇ

禮 ㄌㄧˇ

天主經

主祭放下聖盤和聖爵，合掌：

我們既遵從救主的訓示，又承受祂的教導，才敢說：

（主祭伸手，與信友同念）

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。

主祭伸手：

上主，求祢從一切災禍中拯救我們，恩賜我們的時代得享平安；更求祢大發慈悲，保祐我們脫免罪惡，並在一切困擾中，獲得安全，使我們虔誠期待永生的幸福，和救主耶穌的來臨。（合掌）

信友：天下萬國，普世權威，一切榮耀，永歸於祢。

主祭伸手，高聲念：

主耶穌基督，祢曾對宗徒們說：「我將平安留給你們，我將我的平安賞給你們。」求祢不要看我們的罪過，但看祢教會的信德，並按照祢的聖意，使教會安定團結。（合掌）祢是天主，永生永王。

信友：阿們。

主祭伸手，然後合掌：

主祭：願主的平安常與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

平安禮

主祭或執事：

請大家互祝平安。

主祭與信友，互相鞠躬；然後信友可分二邊，相對鞠躬。

主祭在聖盤上將聖體分開，並將小份聖體放入聖爵內，默念：

願我們的主耶穌基督聖體聖血的攙合，使我們領受的人獲得永生。

全體同時唱或念：

除免世罪的天主羔羊，求祢垂憐我們。
除免世罪的天主羔羊，求祢垂憐我們。
除免世罪的天主羔羊，求祢賜給我們平安。

可唱多次，直到聖體分完。但末句當是「求祢賜給我們平安。」

主祭合掌默念：

主耶穌基督，永生天主之子，祢遵照聖父的旨意，在聖神合作下，藉祢的死亡，使世界獲得生命；因祢的聖體聖血，求祢救我脫免一切罪惡和災禍，使我常遵守祢的誡命，永不離開祢。

或：

主耶穌基督，願我領受了祢的聖體聖血，因祢的仁慈，身心獲得保障和治療，而不受到裁判和處罰。

主祭請安。一手拿聖盤，一手拿聖體，在聖盤上舉起，面向信友，高聲念：

主祭：請看，天主的羔羊；請看，除免世罪者。蒙召來赴聖宴的人，是有福的。

全體：主，我當不起祢到我心裏來，只要祢說一句話，我的靈魂就會痊癒。（念一次）

主祭面向祭台默念：

願基督的聖體，護祐我得到永生。

恭領聖體

主祭手拿聖爵，默念：

願基督的聖血，護祐我得到永生。

恭領聖血

主祭給信友分送聖體，念：

主祭：基督聖體。

信友：阿們。

恭領聖體

（執事送聖體，禮儀亦同）若領聖體，兼領聖血，當遵守特定的禮規。主祭領聖體時，開始唱「領主詠」。送聖體後，主祭或執事或輔祭在聖爵上拭淨聖盤，並洗淨聖爵。拭淨時主祭默念：

上主，求賜我們一顆純潔的心，以迎接我們所領受的神糧，使這暫世的飲食成為永生的良藥。

默禱片刻，或唱讚頌上主詩歌

主祭和信友可就座，默禱片刻，或唱讚頌上主、或感謝聖體的詩歌。

領聖體後經

主祭立於座前或祭台前：

請大家祈禱。（*若尚未默禱，此時則默禱片刻。*）

（主祭伸手念「領聖體後經」……用短結語詞）

信友：阿們

禮成式

可向信友作簡短報告。

祝福

主祭面向信友，伸手祝福說：

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭降福

主祭：願全能的天主，聖父、聖子✠、聖神，降福你們。

信友：阿們。

此降福禮，在特定節日，可以其他隆重降福禮，或為信友祈禱的經文取代。

執事或主祭面向信友，合掌念：

主祭：彌撒禮成。

信友：感謝天主。

主祭親祭台，與輔祭人員向祭台致敬，退席。

彌撒後，若接著舉行其他禮儀，則取消禮成式。

附錄：

成聖體後的歡呼詞（可任選一端）

一、基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮地來臨。

二、基督，我們每次吃這餅，飲這杯，就是傳報祢的聖死，期待祢光榮地來臨。

三、救世的恩主，祢藉著苦難及復活，恢復了我們的自由，求祢拯救我們。

通用頌謝詞

通用頌謝詞(一)

藉基督重整萬有

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

主、聖父、全能永生的天主！藉著我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢願意萬有歸於基督，使我們分享祂的完美。基督尊為天主，卻謙抑自下，以十字架上所流的聖血，給世界帶來了和平；因而被高舉在萬有之上，成為信徒永生的根由。

因此，我們隨同天使，總領天使，以及天上諸聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

通用頌謝詞(二)

藉基督獲救恩

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢以仁愛創造了人類，按公義懲罰了人類，又以慈悲藉著我們的主基督救贖了人類。

尊威的天主，天使以及天上諸聖，藉著基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

通用頌謝詞(三)

天主是人的創造者與再造者

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

主、聖父、全能永生的天主！我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為祢是人類的創造者，祢藉著祢鍾愛之子，也是人類極寬仁的再造者。祢創造的萬物應當侍奉祢，祢救贖的子民共同讚美祢，祢的諸聖也全心歌頌祢。

因此，我們隨同所有天使稱揚祢，不停地歡呼：

通用頌謝詞(四)

讚頌天主是天主的恩賜

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

主、聖父、全能永生的天主！我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢原不需要我們的讚頌，我們對祢知恩報愛的心願，也出自祢的啟發，因為我們的讚頌並不增加祢的內在榮耀，卻藉著我們的主基督有益

於我們自身的得救。

因此，我們聯合天上所有天使一起讚頌祢，不停地歡呼：

通用頌謝詞(五)

我們宣報基督的奧跡

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

主、聖父、全能永生的天主！藉著我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。我們以熱誠的愛德歌頌基督的死亡，以活潑的信德頌揚祂的復活，以堅強的望德期待祂光榮的來臨。

因此，我們隨同所有天使和聖人，同聲讚美祢，不停地歡呼：

通用頌謝詞(六)

基督帶給我們救恩

主祭：願主與你們同在。

信友：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信友：我們全心歸向上主。

主祭：請大家感謝主、我們的天主。

信友：這是理所當然的。

聖父！藉著我們的主耶穌基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。基督是祢的聖言，祢藉著祂創造了萬有，並派遣祂救贖了我們，祂因聖神降孕，由童貞女誕生。祂奉行祢的旨意，為祢爭取神聖的子民，祂受難時伸開雙手，以戰勝死亡，宣示復活。

因此，我們隨同天使和諸位聖人歌頌祢的光榮，同聲歡呼：

信ㄒㄧㄣˋ友ㄧㄡˇ禱ㄉㄠˇ詞ㄘˊ

常年期第二週

引言：親愛的兄弟姊妹們：我們藉著聖洗聖事都成了天主的子女，可是同時我們也有了一個使命：就是將基督救恩的喜訊傳授給教外人。現在我們懇切地共同祈禱。

結語：上主，我們的天父！求祢恩賜我們在日常生活中常以祢為中心，牢記自己的教友身分；使我們以言語所表達的踐諸實行。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第三週

引言：親愛的兄弟姊妹們：耶穌說，天國臨近了，你們應該回頭改過。現在我們以懺悔的心謙恭祈禱。

結語：上主！我們自知毫無功績，但祢竟垂憐我們，恩賜我們做祢天國的子民；求祢使我們常度聖善的信友生活，勉勵做祢在世的生活見證。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第四週

引言：親愛的兄弟姊妹們：我們都願意今生享世福，來世享天福；但是我

們知道，只有聽從耶穌的教誨，度聖善的生活，才能得到眞福眞樂。現在我們一齊虔敬地祈禱。

結語：上主！祢慈悲為懷，求祢俯允我們的祈禱，恩賜我們今世神形康泰，日後同達天廷，偕同天朝神聖，一齊讚頌祢。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第五週

引言：親愛的兄弟姊妹們：天主使我們今天能共聚一堂，聽取祂的聖訓，並參加彌撒大祭。我們現在

與全世界的基督信徒聯合在一起，虔誠地懇求天主、賞賜我們所需要的恩惠。

結語：仁慈的天父！我們自知毫無功績，不配獲得祢的恩寵；但是我們也深信祢無所不能，又不嫌棄微賤，因而求祢恩准我們的祈禱。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第六週

引言：親愛的兄弟姊妹們：主耶穌教導我們：誰要跟隨祂，做祂的門

徒，就該心地正直，言行誠實。現在我們一起誠慰地祈禱。

結語：上主！我們在日常生活中，雖無法時時認出祢對我們的期望和旨意，但是我們需要時，可時常祈求祢，因為祢是我們天上的慈父；求祢恩准我們一切的祈求。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第七週

引言：親愛的兄弟姊妹們：主耶穌已開始改造世界的工作，祂極望我們來幫助祂完成這個偉大的工作，現在我們熱誠祈禱，求使我們能真心地同祂合作，共同改造世界，拯救世人。

結語：我們的天父，我們感謝祢賜給我們的一切恩惠；我們知道祢慈悲為懷，求祢垂允我們的祈禱，使我們盡心竭力愛祢、事奉祢。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第八週

引言：親愛的兄弟姊妹們：天主在我們內所從事的改造是根本的、徹底的；現在我們虔誠祈求天主，使我

們一方面自我革新，一方面甘心接受祂的改造。

結語：全能的天主父！請俯聽我們的祈禱，將祢的聖愛傾注到我們心中，變化我們，使我們在基督內，藉著聖神，成為祢喜悅的新子民。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第九週

引言：親愛的兄弟姊妹們：主耶穌告訴我們，天父慈悲為懷，我們雖然罪大惡極，只要痛心悔改，祂都樂於寬赦。現在我們誠心地祈禱。

結語：全能仁慈的天主！祢派遣基督來救贖我們罪人；求祢俯聽我們的祈禱，使我們藉著祂的光照，以愛德與善行，將祢顯示給我們所接觸的人。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第十週

引言：親愛的兄弟姊妹們：天父派遣聖子到世上來，是為召喚罪人，領導他們悔過自新。我們都是罪

人，現在要以懺悔的心共同祈禱。

結語：我們的天父，求祢俯聽我們的祈禱，給祢的教會派遣更多的工作人員，將祢的福音帶給普世萬民。以上所求是靠我們的主基督。

結語：聖父！我們感謝祢賜給我們的一切恩惠；願祢的聖子耶穌時時教導我們，祢的聖神處處指引我們，使我們永遠與祢保持和好。以上所求是靠我們的主基督。

常年期第十一禮週

引言：親愛的兄弟姊妹們：主基督派遣了使徒們去宣講福音，並為人群服務；祂現在需要更多的使徒、從事同樣的工作，以擴展祂的教會。現在我們為整個教會虔誠的祈禱。

常年期第六週

星期一

單數年

讀經一

恭讀創世紀（四，1～15，25）

亞當與妻子厄娃同房，她就懷孕，生了加音，說：「我賴上主獲得了一個人。」以後她又生了加音的弟弟亞伯爾。亞伯爾牧羊，加音耕田。有一天，加音把田地的出產做祭品獻給天主；同時亞伯爾獻上自己羊群中最肥美而又是頭胎的羊；上主接受了亞伯爾和他的祭品，卻沒有接受加音和他的祭品；因此加音大怒，垂頭喪氣。上主對加音說：「你為什麼發怒呢？為什麼垂頭喪氣？你若做得好，不是也可仰起頭來嗎？你若做得不好，罪惡就伏在你門口，企圖對付你，但是你應制服它。」

後來，加音對他弟弟亞伯爾說：「我們到田間去！」他們在田間的時候，加音就襲擊了弟弟亞伯爾，把他殺死了。上主對加音說：「你弟弟亞伯爾在哪裏？」他答說：「我不知道，難道我是看守我弟弟的人嗎？」上主說：「你做了什麼事？聽啊！你弟弟的血從

地上向我喊冤。你現在是地上所咒罵的人，大地張開口從你手中接收了你弟弟的血。從此你即使耕種，地也不會出產；你在地上要成個流離失所的人。」加音對上主說：「我的懲罰太重了，無法承擔。祢今天把我驅逐出了這塊土地，我該躲避祢的面容，在地上成為一個流離失所的人；凡遇見我的，都要殺我。」上主對他說：「絕不這樣，凡殺加音的人，一定要受七倍的罰。」上主給加音一個記號，以免遇見他的人殺死他。亞當又和他的妻子同房，她生了個兒子，給他起名叫舍特，說：「天主又賞給了我一個兒子，代替加音殺了的亞伯爾。」

答唱詠（詠四九，1，8，16～17，20～21）

答：你要向天主奉上讚頌的祭獻。

一、上主，眾神之主，昭告普世，從日出直到日落之地。我並不因你的祭獻而責備你，因為你不斷向我獻全燔祭。答

二、天主卻對惡人說：你怎配傳述我的規誡？你怎配提起我的盟約？你總是惱恨我的管教，將我的話置諸腦後。答

三、你一坐下，就反對你的兄弟，一出言，就對他吹毛求疵。你如此行事，我一直緘默，你還以為我像你一樣？答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（一，1～11）

天主及主耶穌基督的僕人雅格、恭祝散居的十二支派安好。

我的弟兄們，你們落在各種試探裏時，要認為是大喜樂，因為你們知道：你們的信德受過考驗，纔能生出堅忍。但是必須能堅忍到底，這樣，你們才能十全十美，毫無欠缺。你們中間誰若缺乏智慧，就該向那慷慨施恩給眾人，也不責斥人的天主祈求，天主必賜給他。不過，祈求時要有信心，決不可懷疑，因為懷疑的人，就像海裏的波濤，被風吹動，翻騰不已，這樣的人，不要妄想從主那裏得到什麼；三心二意的人，在他一切的道路上，反覆無常。貧賤的弟兄，要因高升而誇耀；富有的，卻要因受黜而誇耀，因為他要過去，如同草上的花一樣：太陽一出來，帶著熱風，將草曬枯，花便凋謝了，它的美麗也消失

了；富有的人在自己的事業上，也要這樣衰落。

答唱詠（詠一一八，67～68，71～72，75～76）

答：上主，但願祢能憐憫我，使我生活。

一、祢懲戒以前，我曾徘徊歧途，現在我卻順從祢的法度。祢一向善良，普施仁惠，求祢教導我奉行祢的法規。**答**

二、遭受苦難，對我有利，使我學習祢的規律。祢頒佈的法律，對我有益，千萬金銀不能比擬。**答**

三、上主，我知道祢的判斷公正無私，祢使我遭受苦難是出於祢的信實。按照祢對僕人的許諾，求祢以仁慈來撫慰我。**答**

阿肋路亞（詠一一八，18）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢開啟我的眼睛，使我觀察祢法律的奧妙。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，11～13）

那時候，法利塞人出來，開始和耶穌辯論，向祂要求一個從天上來的徵

兆，想試探祂。耶穌心裏歎息說：「這一代為什麼要求徵兆呢？我實在告訴你們，決不會給這世代任何徵兆！」祂就離開他們，又上船往對岸去了。

星期二

單數年

讀經一

恭讀創世紀（六，5～8；七，1～5，10）

上主看見人類在地上的罪惡重大，心裏每天所思念的無非是邪惡，就後悔在地上造了人，很是痛心。於是上主說：「我要把我所造的人、連人帶野獸、爬蟲和天空的飛鳥，都從地面上消滅，因為我後悔造了他們。」只有諾厄在上主眼中蒙恩。

上主對諾厄說：「你和你全家進入方舟，因為在這個世代，我看只有你在我面前行為正直。你要從所有的潔淨牲畜中，各取雌雄七對；從那些不潔淨的牲畜中，各取雌雄一對；從天空的飛鳥中，也各取雌雄七對；好在全地面上傳種。因為七天以後，我要降雨在地上四十晝夜，消滅我在地面上所造的一切生物。」諾厄完全照上主的吩咐做了。七天之後，洪水就在地上氾濫。

答唱詠（詠二八，1～4，9～10）

答：上主將平安賜與祂的民眾。

一、天主的子女，請讚美上主，將榮耀和權能歸於上主。請將上主之名的榮耀，歸於上主，穿上聖潔的華服朝拜天主。答

二、上主的聲音響徹水面，天主以雷霆顯示尊嚴，上主臨於澎湃的水面。上主的聲音具有德能，上主的聲音具有威嚴。答

三、上主的聲音震撼了橡樹，剝落了森林，凡在祂殿中的，都齊聲高呼「光榮」！上主高踞於洪水之上，上主將永遠安坐為王。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（一，12～18）

親愛的諸位，忍受試探的人是有福的，因為他既禁得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠。人受誘惑，不可說：「我被天主所誘惑」，因為天主不會為惡事所誘惑，祂也不誘惑人。每一個人受誘惑，都是被自己的私慾所勾引、所誘惑；然後，私慾懷孕了，便產生罪惡；罪惡完成之後，就生

出死亡來。我親愛的弟兄們，你們切不要錯誤！一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上面，從光明之父降下來的，在祂內沒有變化或轉動的陰影。祂自願用真理之言生了我們，使我們成為祂所造之物中的初果。

答唱詠（詠九三，12～15，18～19）

答：上主，領受祢的教誨的人，真有福氣。

一、上主，領受祢的教誨，接受祢法律訓導的，真有福氣。祢使他在患難時，獲享安寧。答

二、因為上主不會忘記祂的百姓，不會遺棄祂的民眾。因為裁判必將依照公理，正人君子必維護正義。答

三、我只須說：「我要失足跌倒！」上主，祢就大發慈悲，做我的依靠。我憂愁焦慮的時刻，祢給我安慰和快樂。答

阿肋路亞（詠一一八，27）

答：阿肋路亞。領：上主，使我明瞭祢誡命的途徑，沉思祢奇妙的工程。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，14～21）

那時候，門徒們忘了帶餅，船上除了一個餅外，身邊沒有別的食物。耶穌囑咐他們說：「你們要謹慎，提防法利塞人的酵母和黑落德的酵母。」他們彼此議論：這是因為他們沒有餅了。耶穌看出來了，就對他們說：「你們為什麼議論沒有餅了呢？你們還不明白，還不了解嗎？你們的心仍然遲鈍嗎？你們有眼看不見，有耳聽不到嗎？你們不記得：當我擘開五個餅給五千人的時候，你們收滿了幾筐碎塊？」他們回答說：「十二筐。」「還有，七個餅給四千人的時候，你們裝滿了幾籃碎塊？」他們回答說：「七籃。」於是耶穌對他們說：「你們還不了解嗎？」

星期三

單數年

讀經一

恭讀創世紀（八，6～13，20～22）

四十天以後，諾厄打開方舟上的窗戶，放出一隻烏鴉；祂飛來飛去，直到地上的水都退了，沒有回來。諾厄等待了七天，又放出了一隻鴿子，試看水從地面上退盡了沒有。但是，因為全地面

上還有水，鴿子找不到落腳的地方，就飛回方舟；諾厄伸手把牠接回方舟。再等七天，他從方舟中又放出一隻鴿子，傍晚時，那隻鴿子飛回他那裏，嘴裏啣著一根綠橄欖樹枝；於是諾厄知道水已經從地面上退去了。諾厄又等了七天，再放出一隻鴿子，這隻鴿子沒有飛回來。

諾厄六百零一歲那一年，正月初一，地上的水都乾了，諾厄就打開方舟的蓋向外張望，看見地面已經乾了。諾厄離開方舟，為上主築了一座祭壇，拿各種潔淨的牲畜和潔淨的飛禽，獻在祭壇上，做為全燔祭。上主聞到了馨香，心裏說：「我決不再為人的緣故咒罵大地，因為人從小就心思邪惡；我也決不再照我所做的毀滅一切生物了，只要大地存在一天，就有播種和收穫，有寒暑，有冬夏和晝夜，永不停止。」

答唱詠（詠一一五，12～15，18～19）

答：上主，我要向祢獻上讚頌之祭。

一、上主賜我鴻恩，我將何以為報？我要舉起救恩的杯，我要呼號上主的名。**答**

二、我要在全體子民前，向上主還我許

的願。聖徒的逝世，上主十分珍視。答

三、我要在全體子民前，在上主聖殿的庭院，耶路撒冷啊！在你中間，向上主還我許的願。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（一，19～27）

我親愛的弟兄們，你們要知道：每人都該隨時聆聽，不急於發言，不輕易動怒，因為人的忿怒，並不成全天主的正義。因此，你們要擺脫一切不潔和種種惡習，而以柔順的心、接受那種在你們心裏的聖道，它能救你們的靈魂。你們應做這聖道的實踐者，不要聽後而不行，自己欺騙自己；因為，誰若只聽聖道而不實行，他就像一個人，對著鏡子照出自己本來的面貌，照完以後就離去了，立刻忘記了自己是什麼樣子。至於那細察賜予自由的完美法律，而又保持不變，不隨聽隨忘，卻實際力行的，必因他做的成為有福的。

誰若自以為虔誠，卻不約束他的唇舌，反而欺騙自己的心，這人的虔誠便是虛假的。在天主父前，純正無瑕的虔

誠，就是照顧患難中的孤兒、寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

答唱詠（詠十四，2～5）

答：上主，誰能在祢的聖山上安居？

一、上主，誰能住在祢的帳幕裏？是那行為無瑕，實行正義，心口無欺的人。答

二、他不隨口詆毀，不加害近人，也不欺凌鄰居；他輕看作姦犯科的人，而尊重那敬畏天主的人。答

三、他起誓而損己，也不反悔。他不放高利貸，也不受賄，加害無辜。這樣行事的人，才能永不動搖。答

阿肋路亞（路八，15）

答：阿肋路亞。領：那些以善良和誠實的心，把上主的話保存起來，並以堅忍結出果實的人，是有福的。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，22～26）

那時候，耶穌和祂的門徒們來到貝特賽達，有人給耶穌帶來一個瞎子，求耶穌撫摸他。耶穌便拉著瞎子的手，領他到村外，在他的眼上吐唾沫，然後又

給他覆手，問他說：「你看見什麼沒有？」他舉目一望，說：「我看見人了，看見他們好像樹木在行走。」然後，耶穌又按手在他的眼睛上，他定睛一看，就復原了，竟能清清楚楚看見一切。耶穌打發他回家去，說：「連這村子你也不要進去。」

星期四

單數年

讀經一

恭讀創世紀（九，1～13）

天主降福諾厄和他的兒子們，說：「你們要生育繁殖，充滿大地。地上的各種野獸，天空的各種飛鳥，地上的各種爬蟲，和水中的各種游魚，都要對你們表示驚恐畏懼：這一切都已交在你們手中。凡有生命的動物，都可做你們的食物；我把這一切賜給你們，如同以前賜給你們蔬菜一樣；你們不可吃有生命而帶血的肉；並且，我要追討殺害你們生命的血債：向野獸追討，向人、向為弟兄的人追討人命。凡流人血的，他的血也要為人所流，因為人是照天主的肖像造的。你們要生育繁殖，在地上滋生繁衍。」

天主對諾厄和他的兒子們說：「我現在要與你們和你們未來的後裔，並和同你們在一起的一切生物：飛鳥、牲畜和地上所有的野獸，以及凡從方舟出來的生物立約。我與你們立約：凡有血肉的，以後決不再受洪水淹滅，不再有洪水毀滅大地。」天主說：「這是我與你們、以及一切生物之間、立約的永遠標記：我把彩虹放在雲間，做為我與大地之間立約的標記。」

答唱詠（詠一〇一，16～21，29，22～23）

答：上主由高天之上垂顧人間。

一、上主，萬民必敬畏祢的聖名，普世列王必尊崇祢的光榮。那時上主必把熙雍重建，必在光榮中顯現。祂必垂聽窮人的祈禱，必不輕視他們的哀告。**答**

二、要將此事記錄傳於後世，使新生的子民讚美上主。上主從至高的聖所俯瞰，由高天之上垂顧人間：傾聽俘虜的哀歎，釋放待斃的囚犯。**答**

三、祢僕人的子女將安居樂業，他們的子孫在祢面前要世世綿延。使他們在熙雍傳述上主的聖名，在耶路撒冷宣揚祂的光榮。那時萬民都要雲

集一處，列國都要前來事奉上主。

答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（二，1~9）

我的弟兄們，你們既然信仰我們已受光榮的主耶穌基督，就不該以貌取人。如果有一個人，戴著金戒指，穿著華美的衣服，進入你們的會堂；同時有一個衣衫襤褸的窮人也進來了，你們就重視那穿華美衣服的人，對他說：「請坐在這好位子上！」又對那窮人說：「你站在那裏！」或說：「坐在我的腳凳下邊！」這不是你們自己定立區別，而以偏心判斷人嗎？

我親愛的弟兄們，請聽！天主不是揀選了世俗認為貧窮的人，使他們富於信德，並繼承祂向愛祂的人所預許的國嗎？可是你們卻侮辱窮人！難道不是富貴人仗勢欺壓你們，親自拉你們上法庭嗎？辱罵你們蒙召的美名，不是他們嗎？的確，如果你們實行經書所說「你要愛人如己」的最高的法律，你們便做對了；若是你們以貌取人，就是犯罪，就被法律裁決是犯法的。

答唱詠（詠三三，2～7）

答：困苦的人一呼求，上主立刻俯允。

一、我要時時讚美上主，我的口舌不斷讚頌上主。我的心靈因上主而自豪，謙卑的人聽了也必歡躍。**答**

二、請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名號。我尋求了上主，祂就應允了我，祂救我脫離了一切恐懼。**答**

三、你們瞻仰祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞慚。困苦的人一呼求，上主立刻俯允，拯救他脫離一切艱辛。**答**

阿肋路亞（詠一一八，105）

答：阿肋路亞。**領**：祢的話是我腳步前的明燈，是我路途上的亮光。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，27～33）

那時候，耶穌和祂的門徒起身、往斐理伯的凱撒勒雅附近的村莊去；在路上祂問門徒說：「人們說我是誰？」他們回答說：「有人說是洗者若翰；也有些人說是厄里亞；還有些人說是先知中

的一位。」耶穌又問他們說：「你們說我是誰呢？」伯鐸回答說：「祢是默西亞。」耶穌就嚴厲禁止他們：不要向任何人談到祂。

耶穌便開始教訓他們：人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師棄絕，而且要被殺害；但是三天以後必要復活。耶穌明明說了這話。伯鐸便把祂拉到一邊，責怪祂。耶穌轉過身來，注視著門徒，斥責伯鐸說：「撒殫，退到我後面去！因為你所體會的不是天主的事，而是人的事。」

星期五

單數年

讀經一

恭讀創世紀（十一，1～9）

當時全世界只有一種語言，說一樣的話。當他們從東方遷移的時候，在史納爾地方找到了一片平原，就在那裏住下了。他們彼此說：「來吧，我們來做磚，用火燒透。」於是他們拿磚當石頭，拿瀝青代替灰泥。然後彼此說：「來吧！讓我們建造一座城和一座塔，塔頂摩天，好給我們做紀念，免得我們分散到全世界！」於是上主下來，要看看世人所造的城和塔。上主說：「他們

是一個民族，都說一樣的話。他們現在就開始做這事，以後他們所想做的，就沒有不成功的了。來！我們下去，混亂他們的語言，使他們彼此語言不通。」於是上主把他們分散到全世界，他們就停止建造那座城。因此人稱那城為「巴貝耳」，因為上主在那裏混亂了人類的語言，而且把他們分散到全世界。

答唱詠（詠三二，10～15）

答：上主選爲產業的國民眞是有福！

一、上主使異邦的計劃破壞，使萬民的策略失敗。上主的計劃卻永恆不變，祂心中的謀略萬代長存。**答**

二、尊上主為天主的民族眞是有福！上主選爲產業的國民眞是有福！上主由天眷顧，觀看所有居民。**答**

三、祂由自己的居處，垂視居於大地的人民。祂塑造了他們的心靈，洞悉他們的一切言行。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（二，14～24，26）

我的弟兄們，若有人說他有信德，卻沒有善行，有什麼益處呢？難道這信德能救他嗎？假如有弟兄或姊妹赤身露

體，缺少日用糧，即使你們中間有人對他們說：「你們平安地去罷！穿得暖暖的，吃得飽飽的！」卻不給他們身體所必需的，有什麼益處呢？信德也是這樣：若沒有善行，這信德便是死的。

也許有人說：你有信德，我卻有善行；請把你沒有善行的信德指給我看，我便會藉我的善行，讓你看我的信德。你信只有一個天主嗎？你信得對，連魔鬼也信，而且怕得發抖。愚昧的人哪！你願意知道信德沒有善行是沒有用的嗎？我們的祖宗亞巴郎，把他的兒子依撒格獻在祭壇上，不是由於善行而成為義人嗎？你看，他的信德是和善行相輔並行，信德就由於善行得到成全，這正應驗了經上所說的：「亞巴郎信了天主，這事便算做是他的正義」，得被稱為天主的朋友。你們看，人成義是由於善行，不僅是由於信德。身體沒有靈魂是死的，同樣，信德沒有善行也是死的。

答唱詠（詠一一一，1～6）

答：酷愛上主誡命的人，真有福氣。

一、阿肋路亞！敬畏上主的人，真有福氣，酷愛祂誡命的人，真有福氣。他的子孫在世必會強盛，義人的後

裔必蒙祝福。答

二、他的家族要享榮華富貴，他的仁風必將萬世永垂。黑暗中必有光明向義人照耀，因為他富於仁愛、慈悲和公道。答

三、樂善好施的人，必然幸福，他公正無私處理事務。因為義人永不動搖，他將永遠被人懷念。答

阿肋路亞（雅一，18）

答：阿肋路亞。領：父基於自己的意思，藉著真理的道，生了我們，為使我們成為祂所造萬物中最先成熟的果實。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（八，34～38；九，1）

那時候，耶穌召集群眾和門徒，對他們說：「誰若願意跟隨我，就該捨棄自己，背著自己的十字架，跟隨我。誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的原故、喪失性命，必要保全性命。人縱然賺得全世界，卻賠上自己的靈魂，為他有什麼益處呢？人還能用什麼做代價換回他的靈魂呢？誰若在這淫亂和罪惡的世代中，以我和我的話為恥，將來人子在祂父的光榮

中，和聖天使降來時，也要以他為恥。」耶穌又對他們說：「我實在告訴你們：站在這裏的人中，就有幾個在未嘗到死味以前，必要看見天主的國帶著威能降來。」

星期六

單數年

讀經一

恭讀致希伯來人書（十一，1～7）

弟兄們：信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證，因這信德，古人們都得到了褒揚。因著信德，我們知道普世是藉天主的話造成的，看得見的是從看不見的造成的。因著信德，亞伯爾向天主奉獻了比加音更高貴的祭品；因這信德，亞伯爾被褒揚為義人，因為有天主為他的供品作證；因這信德，他雖死了，卻仍然說話。因著信德，哈諾客被接去了，使他不致死亡，世人也找不著他了，因為天主已將他接去；原來被接去之前，他就得到了天主的歡心。沒有信德，就不能悅樂天主，因為凡接近天主的人，應該信祂存在，並且信祂對尋求祂的人是賞報者。因著信德，諾厄對尚未見的事得了啟示，懷著敬畏的

心製造了方舟，使他的全家得救。因著信德，他定了那世代的罪，而且繼承了因信德而來的正義。

答唱詠（詠一四四，2～5，10～11）

答：我的君王，我要永遠歌頌祢的名。

一、我要日日歌頌祢，讚美祢的聖名，永不停止。上主偉大，極堪讚揚，祂的偉大，不可測量。**答**

二、世世宣揚祢的工程，代代傳述祢的大能。稱頌祢的尊榮，傳揚祢的化工；講述祢驚人的威能，讚揚祢無限的偉大。**答**

三、上主，願祢創造的一切都稱謝祢，願祢的聖徒同聲讚美祢；講述祢王國的光榮，傳頌祢行事的威能。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（三，1～10）

我的弟兄們，你們不要有太多的人做教師，該知道我們做教師的，要受更嚴厲的審判。實在，我們眾人都犯許多過失；誰若在言語上不犯過失，便是一個完人，也必能控制全身。試看，我們把嚼環放在馬嘴裏，就可叫牠們馴服，駕馭牠們的全身。再看，船隻雖然很

大，又被大風所吹動，只用小小的舵，掌舵者便可隨意操縱；同樣，舌頭雖然是一個小小的肢體，卻能誇耀它做了大事。試看，星星之火，可以燎原！舌頭就是火，而且是罪惡的淵藪；舌頭在我們的肢體內，能玷污全身，由地獄中取出火來，燃燒生命的輪子。各類的走獸、飛禽、爬蟲、水族，都可以馴服，而且已被人類馴服了；至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，是不知靜默的惡物，滿含致命的毒汁。我們用它讚頌上主和父，也用它詛咒那照天主的肖像而受造的人；讚頌和詛咒竟然從同一張嘴裏發出來！我的弟兄們，絕不該這樣！

答唱詠（詠十一，2～5，7～8）

答：上主，求祢護祐我們。

一、上主，求祢幫助，因為虔誠者已經消逝，因為忠實人在人間已經絕跡。人們彼此言談，盡是虛偽，他們油腔滑調，口是心非。答

二、願上主割除欺詐的口唇，剪去大言不慚者的舌頭。他們曾說過：「我們要暢所欲言，嘴唇是我們的，誰能干涉？」答

三、上主的言語極其純真，有如煉過七

次的白銀。上主，求祢護祐我們，使我們擺脫這世代的惡人。答

阿肋路亞（希四，12）

答：阿肋路亞。領：天主的話確實是生活的，和有力的，可辨別心中的感覺和思念。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（九，2～13）

那時候，耶穌帶著伯鐸、雅格和若望，領他們離開眾人，上了一座高山，在他們面前變了容貌：祂的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂布的能漂得那樣白。厄里亞和梅瑟也顯現給他們，並且同耶穌談話。伯鐸開口對耶穌說：「老師，我們在這裏真好！讓我們搭三個帳棚：一個為祢，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」他不知道該說什麼才好，因為他們都嚇呆了。當時，有一片雲彩遮蔽了他們，從雲彩中有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從祂！」他們向四周一看，什麼人都不見了，只有耶穌同他們在一起。

他們下山的時候，耶穌囑咐他們，非等人子從死者中復活後，不要將他們所看見的告訴任何人。他們遵守了這

話，卻彼此討論從死者中復活是什麼意思。他們就問耶穌說：「經師們為什麼說厄里亞應該先來呢？」耶穌對他們說：「厄里亞固然要先來復興一切：但是經上為什麼又記載，人子應受許多苦，被人輕慢呢？其實我告訴你們：厄里亞已經來了，人們任意對待了他，正如經上關於他所記載的。」

常年期第七週

星期一

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（一，1～10）

一切智慧都從上主而來，並且永遠和祂同在。海沙、雨點和永遠的日子，誰能數清呢？天之高，地之寬，淵之深，誰又能測量呢？智慧在萬物之先受造；明達的智慧、從遠古而來。智慧的根源，曾啟示給誰？它的計謀，誰能認識？只有一位是智者、最可敬畏的，就是那坐在寶座上的上主。祂創造了智慧，看見了它，數清了它，把它散佈在祂所有的工程上；並照自己的慷慨，傾注在所有血肉之人身上，並把它賜給愛慕祂的人。

答唱詠（詠九二，1～2，5）

答：上主為王，以尊威做衣冠。

一、上主為王，以尊威做衣冠，上主身披德能，腰繫大權。答

二、祂奠定了塵寰，大地永不搖撼。祢的寶座由太初就已建立，祢從永遠就已存在。答

三、上主，祢的誓言信實可靠，願祢的殿宇，永保聖潔。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（三，13～18）

親愛的弟兄們：你們中間誰是有智慧，有見識的呢？他就該用好品行，用明智的良善，彰顯他的善行。若是你們心裏懷有惡毒的嫉妒和紛爭，就不該誇耀，不可說謊，違反真理。這種智慧不是從上天來的，而是屬於下地的，屬於血肉的，屬於魔鬼的；因為哪裏有嫉妒和紛爭，哪裏就有擾亂和各種惡行。至於從上而來的智慧、首先是純潔的，其次是和平的，寬仁的，柔順的，滿有仁慈和善果的，沒有偏私，沒有偽善的。正義的果實，都是締造和平的人、在和平中所播的種子所產生的。

答唱詠（詠十八，8～10，15）

答：上主的規誡是正直的，能悅樂心情。

一、上主的法律是完美的，能暢快人靈；上主的約章是真誠的，能開啓愚蒙。答

二、上主的規誡是正直的，能悅樂心

情；上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。答

三、上主的訓誨是純潔的，萬世常存；上主的判斷是真實的，永遠公允。答

四、上主，我的磐石，我的救主，願我口中的言語，心中的思慮，常能使祢稱心如意！答

阿肋路亞（瑪十一，25）

答：阿肋路亞。領：父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將天國的奧祕啟示給小孩子。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（九，14～29）

那時候，耶穌同伯鐸、雅格和若望回到門徒那裏，看見一大群人圍著他們，經師和他們正在辯論。眾人看見了耶穌，就很驚奇，立刻跑上前去問候祂。耶穌問門徒說：「你們和他們辯論什麼？」群眾中有一個人回答說：「老師，我帶了我的兒子來見祢，他身上附著一個啞吧魔鬼；無論在哪裏，魔鬼抓住他，把他摔倒，他就口吐白沫，咬牙切齒，渾身僵硬。我請祢的門徒把魔鬼趕出去，他們卻不能。」耶穌開口對他

們說：「唉！不信的世代啊！我和你們在一起要到幾時呢？我容忍你們要到幾時呢？把他帶到我這裏來！」他們就把孩子領到耶穌跟前。魔鬼一見耶穌，立刻使那孩子猛烈地抽瘋，那孩子便倒在地上，打滾、吐沫。耶穌問他的父親說：「這事發生在他身上有多少時候了？」他回答說：「從小的時候；魔鬼多次把他投到火裏或水裏，要害死他。祢若是能做什麼，祢就憐憫我們，幫助我們吧！」耶穌對他說：「你若能信，對於信的人，一切都是可能的！」小孩子的父親立刻喊說：「我信！請祢補助我信心的不足罷！」耶穌看見群眾都跑過來，就叱責邪魔說：「又聾又啞的魔鬼，我命你從他身上出去！不要再纏他了！」魔鬼就喊叫起來，猛烈地使那孩子猛烈地抽瘋，就出去了；那孩子好像死人一樣，所以許多人說：「他死了！」但是，耶穌拉住他的手，扶起他來，他就站起來了。耶穌進了屋子，門徒私下問祂說：「為什麼我們不能把魔鬼趕出去呢？」耶穌對他們說：「這一類的魔鬼，非用祈禱和守齋是趕不出去的。」

星期二

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（二，1～13）

我兒，你前去服侍上主時，要預備你的心接受試探。使你的心公正，不偏，堅忍不拔；在災難中，不要慌張。要和天主保持聯繫，總不要離棄祂，好使你至死充滿幸福。降到你身上的一切，你都要接受；在各種困苦中，你要多多忍耐；因為金子應在火裏鍛鍊。天主所喜悅的人，也應在屈辱的火爐中鍛鍊。你要信賴天主，祂必扶助你；你應走正路，也要仰望祂。

你們敬畏上主的，要依賴祂的仁慈。你們不要離開正路，以免失足跌倒。你們敬畏上主的，要信賴祂，你們的賞報，就不會落空。你們敬畏上主的，要期盼幸福、期盼永遠的喜樂和救恩。請你們追念先前的世代，看看依賴上主的，有誰受了恥辱？保持對祂的敬畏的，有誰被遺棄了？誰呼求了祂，而被祂輕視呢？因為上主富於同情和慈悲；在患難中，祂赦免罪過，並且拯救人。

答唱詠（詠三六，3～4，18～19，27～28，39～40）

答：將你的命運託給上主，依靠祂，祂

必會照顧。

一、你要信賴上主，致力善行，必能安居樂土，享受康寧。你要因上主而喜歡，祂必滿足你的心願。答

二、上主眷顧善人的歲月，他們將擁有永恆的產業。患難之時，他們決不受辱，饑饉之日，他們必得飽足。答

三、你要避惡行善，才有久居的家園。因爲上主喜愛正義，絕不拋棄自己的聖徒。答

四、上主是義人的救助，是他們困難時的保護；上主必扶助他們，解救他們，從惡人手中挽救他們，因爲他們曾向上主投奔。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（四，1～10）

親愛的弟兄們，你們中間的爭執是從哪裏來的呢？打鬥是從哪裏來的？不是從你們肢體中好鬥的私慾來的嗎？你們貪戀，若是得不到，便要殺人；你們嫉妒，若是得不到，就要爭鬥，起來交戰。你們得不到，因為你們不求；你們求而不得，因為你們求的不得當，只想

滿足你們的私慾。

淫亂的人哪！你們不知道：與世俗為友，就是與天主為仇嗎？所以誰若願意做世俗的朋友，就成了天主的仇敵。「天主愛祂那在我們內所安置的神靈，到了嫉妒的程度。」你們以為聖經的這句話是徒然的嗎？但是祂賜給了更大的恩寵，因此經上說：「天主排斥驕傲的人，而賞賜恩寵給謙遜的人。」所以，你們要服從天主，抵抗魔鬼，魔鬼就必逃避你們。你們要親近天主，天主就必親近你們。罪人哪，你們務要潔淨你們的手；三心二意的人，你們務要清潔你們的心！你們要體驗到可憐，你們要悲哀，要哭泣；你們要把喜笑變成悲哀，把歡樂變成憂愁。你們要在上主面前自謙自卑，祂就要高舉你們。

答唱詠（詠五四，7～11，23）

答：把你的重擔託給上主，祂必扶持你。

一、但願我插翅如鴿，遠走高飛，尋覓安身之所。我要往遠處逃亡，棲身在荒野的地方。**答**

二、我要趕快尋找避難所，躲過這場風波。上主！求祢擾亂他們的語言。

答

三、因為我在城裏見到暴動和騷亂。他們日夜在城牆上巡行。答

四、把你的重擔託給上主，祂必扶持你，絕不讓義人動搖跌倒。答

阿肋路亞（若八，12）

答：阿肋路亞。領：主說：我是世界的光；凡跟隨我的，必有生命之光。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（九，30～37）

那時候，耶穌和祂的門徒們起身，經過加里肋亞；祂不願讓人知道。因為祂正在教訓門徒，祂給他們說：「人子將要被交在人手中，祂被人殺害，死後三天，必要復活。」門徒不明白這些話，又不敢問祂。

他們來到葛法翁，進了屋子，耶穌問他們說：「你們在路上爭論什麼？」他們都一聲不響，因為他們在路上彼此爭論誰最大。耶穌坐下，叫過十二個人來，對他們說：「誰若想做第一，就該做最末的，並且要做眾人的僕役。」於是拉過一個小孩子來，叫他站在門徒中

間，又抱起他來，對他們說：「誰若因我的名字、接納一個這樣的小孩子，就是接納我；誰若接納我，並不是接納我，而是接納那派遣我來的。」

星期三

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（四，12～22）

智慧教導它的子孫，照顧那尋找它的人。愛它的就是愛生命；辛勤尋找它的，將充滿喜樂。擁有它的，必承受榮耀；它到哪裏，上主就在那裏降福。凡事奉它的，就是事奉聖者；凡愛慕它的，上主也必愛他們。聽從它的，必能統治萬民；親近它的，必能安居樂業。依賴它的，必能以它為產業；他的後裔也必擁有這產業。因為智慧先帶領他走彎路，使他畏懼恐怖，用紀律磨煉他，以誡命試探他，直到對他有了信任為止。然後，智慧再領他走直路，使他歡樂；將秘密啟示給他。若是他走入歧途，智慧就離棄他，任憑他喪亡。

答唱詠（詠一一八，165，168，171～172，174～175）

答：上主，愛慕祢的法律的，必得享平安。

一、愛慕祢法律的，必得享平安，他們沒有失足的危險。我遵守祢的誡命、祢的勸言，我的一切道路都在祢面前。答

二、願我的唇舌洋溢讚美的歌曲，因為祢給我傳授了祢的法律；願我的唇舌歌詠祢的訓令，祢的一切誡命無不公正。答

三、上主，我渴望祢的救援，祢的法律是我幸福的泉源。我願活下去，好能讚美祢，願祢的法令支持我。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（四，13～17）

親愛的弟兄們：你們說：「今天或明天，我們要往某城去，在那裏住一年，經商營利。」其實，明天的事，你們還不知道；你們的生命是什麼？你們原來不過是一股蒸氣，出現片刻，以後就消失了。你們倒不如這樣說：「上主若是願意，我們就可以活下去，就可以做這事或做那事。」可是，現在你們卻猖狂自誇，這樣的自誇，都是邪惡的。所以人若知道該行善，卻不去行，這就

是他的罪了。

答唱詠（詠四八，2～3，6～11）

答：神貧的人是有福的，因為天國是他們的。

一、天下萬邦，請你們靜聽，普世居民，請側耳細聽。無論貧富貴賤，你們都要聆聽。**答**

二、當陷害我的仇敵圍攻我時，雖然危在旦夕，我又何必恐懼？他們只知依仗自己的財富，誇耀花不完的金錢。**答**

三、沒有人能贖回自己，也不能向天主付出生命的贖價。因為生命非常昂貴，任何代價都不足以贖回。人不能長生不老，不能不見死亡。**答**

四、眼見智者凋萎，愚者消逝，他們的財產留給他人。**答**

阿肋路亞（若十四，6）

答：阿肋路亞。領：主說：我是道路，真理及生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（九，38～40）

那時候，若望對耶穌說：「老師！

我們看見一個人、因祢的名字驅魔，我們禁止了他，因為他不跟從我們。」耶穌說：「不要禁止他，因為沒有人以我的名字行奇蹟，就會立即誹謗我的。誰不反對我們，就是贊成我們。」

星期四

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（五，1~10）

不要依恃財富，也不要說：「這為我已經夠了。」不要順從你的願望和你的能力，以滿足你心中的私慾。不要說：「誰能管轄我？」因為上主必要報復。不要說：「我犯了罪，遭受了什麼災殃？」因為上主是富於含忍的。對於罪的赦免，不要過於自信，免得罪上加罪。不要說：「祂的仁慈寬大，必將赦免我的許多罪過。」因為祂有慈心，但是也會動怒，祂的憤怒將在罪人身上平息。該歸向上主，不要遲緩，不要一天一天地拖延；因為上主的義怒忽然降來，祂要在報復的日子把你消滅。不要依賴不義之財，因為在患難的日子，它們對你毫無用處。

答唱詠（詠一，1~4，6）

答：全心依靠上主的人，是有福的。

一、不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，不與譏諷者爲伍的人，真是有福。他喜愛上主的誡命，晝夜默想祂的法令。**答**

二、他好像種在溪畔的樹木，按時結果，枝葉常青，所做所爲，順利成功。**答**

三、惡人並不如此，他們好像被風吹散的糠秕。因爲上主賞識義人，邪惡的人必自趨沉淪。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（五，1～6）

你們富有的人哪，現在哭泣哀號罷！因為你們的災難快來到了。你們的財產腐爛了，你們的衣服被蟲蛀了，你們的金銀生了銹，這銹要做控告你們的證據，也要像火一樣吞食你們的肉。你們竟為末日積蓄了財寶！看哪，工人們為你們收割莊稼，你們卻剋扣他們的工資，這工資要喊冤，收割工人的呼聲、已進入了萬軍上主的耳中。你們在世上奢華宴樂，養肥了你們的心，等候宰殺

的日子。你們定了義人的罪，殺害了祂，祂卻沒有反抗。

答唱詠（詠四八，14～20）

答：神貧的人是有福的，因為天國是他們的。

一、這就是自負者的窮途，這就是自誇者的末路。他們好像被人趕入深坑的羊群，死亡要牧放他們。答

二、他們跌入墳墓，音容就此腐蝕，陰間成為他們的居室。但是天主必要拯救我，使我脫離死亡的掌握。答

三、人發財成了富翁，你也不用驚恐；因為在他死時，絲毫不能帶走，他的財寶，也不能跟他同去。答

四、他縱然生前自我陶醉：「只要你享福，人必誇讚你！」但他終要歸到先祖的行列，永遠不能再見光明。答

阿肋路亞（詠九四，7～8）

答：阿肋路亞。領：你們今天要聽從上主的聲音，不要像在默黎巴那樣心硬。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（九，41～50）

那時候，耶穌對門徒說：「誰若因為你們屬於基督，而給你們一杯水喝，我實在告訴你們：他決不會失掉賞報。誰若使一個信我的小孩子跌倒，倒不如拿一塊磨石，套在他的脖子上，投在海裏。

倘若你的手使你犯罪，砍掉它！你殘廢進入永生，比你有兩隻手下地獄，到那不滅的火裏去更好。倘若你的腳使你犯罪，砍掉它！你瘸腿進入永生，比你有雙腳被投在地獄裏更好。倘若你的一隻眼睛使你犯罪，剜出它來！你有一隻眼進入天主的國，比你有兩隻眼被投入地獄裏更好，在那裏蟲子不死，火也不滅。所有的人都要用火醃起來。鹽是好的，但是鹽若是不鹹了，可以用什麼使它再鹹呢？在你們裏面應當有鹽，又該彼此和平相處。」

星期五

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（六，5～7）

一句親切的話，能多交朋友，並能感化仇人；同情的話，能使友好的往來敦厚。與你要好的人要多，然而做你參

謀的，只可千中取一。如要交友，先要考驗，不要立刻信任他。因為有的人只是暫時的朋友；在你困難的日子就不見了。有的朋友一旦變成仇人，就把與你爭執的事洩漏出來，為凌辱你。有的人是酒肉朋友，在你困難的日子就不見了。你幸福的時候，他和你同心，對你的僕婢也任意使喚；若你遭了難，他就翻臉攻擊你，迴避你。你當遠離你的仇人，慎重對待你的朋友。忠實的朋友是穩固的保障；誰找到了他，就是找到了寶藏。忠實的朋友是無價之寶。他的高貴無法衡量：忠實的朋友是生命的妙藥；惟有敬畏上主的人，才能尋獲。敬畏上主的人才有真正的友誼，因為他怎樣，他的朋友也怎樣。

答唱詠（詠一一八，12，16，18，27，34～35）

答：上主，求祢領我走上祢誡命的途徑。

一、上主，我讚美祢，請照祢的誡命教訓我。我喜愛祢的法令，我決不忘記祢的言論。**答**

二、求祢開啟我的眼睛，使我觀察祢法律的奧妙；使我明瞭祢誡命的途徑，沉思祢奇妙的工程。**答**

三、求祢使我明瞭，如何遵循祢的誡律，我要以全副精神持守不渝。求祢領我走上祢誡命的途徑，我十分樂意遵循。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（五，9～12）

弟兄們，你們不要彼此抱怨，免得你們受審判；看哪，審判者已站在門前。弟兄們，那些曾經因上主的名講話的先知們，你們要拿他們做為受苦和忍耐的模範。我們稱那些從前忍耐的人是有福的：約伯的忍耐，你們聽過了；上主賜給他的結局，你們也看見了，因為上主是滿懷憐憫和慈悲的。我的弟兄們，最要緊的是不可起誓：不可指天起誓，也不可指地起誓，任何誓都不可起；你們說話，是就說是，非就說非，免得你們招致審判。

答唱詠（詠一○二，1～4，8～9，11～12）

答：上主富於仁愛寬恕。

一、我的心靈，請歌頌上主，我的五內，請讚美祂的聖名。我的心靈，請歌頌上主，不要忘記祂的一切恩寵。答

二、祂赦免了你所有的罪行，治癒了你的各種病症；祂救你脫離陰間，給你加上仁愛和慈悲的榮冠。答

三、上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，不輕易發怒。祂絕不長期責問，也不會永遠氣憤。答

四、天離地有多麼高，祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；東離西有多麼遠，祂使罪過離開我們也多麼遙遠。答

阿肋路亞（若十五，15）

答：阿肋路亞。領：主說：我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十，1～12）

那時候，耶穌起身，來到猶太境內，約旦河的對岸，群眾又聚集到祂那裏，祂又照常教訓他們。有些法利塞人前來問耶穌：「許不許丈夫休妻？」意思是要試探祂。耶穌回答他們說：「梅瑟吩咐你們的是什麼？」他們說：「梅瑟准許人寫休書休妻。」耶穌對他們說：「這是因為你們的心硬，他纔給你們寫下了這條法令。但是創造之初，天

主造人有男有女。因此，人要離開父母，與妻子結合，二人成為一體，這樣，他們再不是兩個人，而是一體了。所以，天主所結合的，人不可拆散。」回到家裏，門徒又問祂這事，耶穌對他們說：「誰若休妻而另娶，就是犯姦淫，辜負妻子；若是妻子離棄丈夫而另嫁，也是犯姦淫。」

星期六

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（十七，1～13）

上主用塵土造了人，又使人歸於塵土；給他限定了天數和時期，賜給他治理世上事物的權力。天主按照自己的本性，賦給他能力；依照自己的肖像創造了他；又使一切生物都畏懼他，使他能制服禽獸。天主賜給他們理智、唇舌、眼睛、耳朵和能思想的心，使他們充滿知識和理解力。祂使他們能分辨善惡。天主又把靈光放在他們心中，為把自己偉大的工程顯示給他們，好使他們讚美祂的聖名，並傳述祂偉大的工程。祂賜給他們理智，又賜給他們生命的法律做為產業；和他們立了永久的盟約，使他

們認識祂的法令。

他們的眼睛看見了祂偉大的光榮，他們的耳朵也聽見了祂莊嚴的聲音。天主對他們說：「要戒避一切不義！」並吩咐他們，每人要關心別人。他們的道路時常在祂面前，絲毫瞞不了祂的眼睛。

答唱詠（詠一〇二，13～18）

答：上主永遠憐愛敬畏祂的人。

一、父親憐愛兒女，同樣，上主也憐愛敬畏祂的人。祂知道我們怎樣形成，也記得我們不過是灰塵。答

二、世人的歲月有如青草叢生，又像田野的花卉茂盛。東風一吹過，就不復存在，連它生長之處也把它忘懷。答

三、上主永遠憐愛敬畏祂的人，祂的正義也惠及他們的子孫。他們遵守祂的誓盟，忠實履行祂的誡命。答

雙數年

讀經一

恭讀聖雅格宗徒書（五，13～20）

親愛的弟兄們：你們中間有人受苦嗎？他應該祈禱；有人心安神樂嗎？他

應該歌唱。你們中間有人患病嗎？他該請教會的長老們來；他們該為他祈禱，因主的名給他傅油：出於信德的祈禱，必能救那病人，主必使他起來；如果他犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，彼此代禱，為得痊癒。義人懇切的祈禱，大有功效。厄里亞是與我們有同樣性情的人，他懇切祈求不要下雨，雨就三年零六個月沒有下在地上；他又祈求，天就降下雨來，地也生出了產物。我的弟兄們，你們中間誰若偏離了真理，若是有人使他回頭，該知道，那使罪人從迷途回頭的人，必能救自己的靈魂免於死亡，並遮蓋許多罪過。

答唱詠（詠一四〇，1～3，8）

答：願我的祈禱上升到祢台前，在祢面前有如馨香。

一、上主，我向祢呼求，請快來拯救我；我向祢呼求，請俯聽我的禱聲。願我的祈禱上升到祢台前，在祢面前有如馨香；願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻。**答**

二、上主，求祢看守我的口唇，防衛我的唇舌。上主、天主，我的眼睛仰望祢；我投靠祢，不要把我拋棄。

答

阿肋路亞（若十四，23）

答：阿肋路亞。領：主說：誰愛我必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十，13～16）

那時候，有人給耶穌帶來一些小孩子，要祂撫摸他們；門徒卻斥責那些人。耶穌看見了就生氣，對他們說：「讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。」於是耶穌抱起他們來，給他們覆手，降福了他們。

常年期第八週

星期一

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（十七，20～28）

天主給悔改的人指出歸路；祂鼓舞那些失望的人。你應歸向上主，離棄罪惡；你應在祂面前祈禱，並減少你的過失。你應歸向至高者，遠離邪惡，痛恨一切可憎惡的事。因為在陰府裏、誰能代替活著而稱讚他的人、頌揚至高者呢？已死的人、就像那些不存在的人一樣，從來不會讚頌天主。惟有那健在的人、能讚美上主。上主的仁慈，多麼偉大！對於歸依祂的人的憐憫，又多麼偉大！

答唱詠（詠三二，1～2，5～7）

答：義人，你們要在主內歡欣鼓舞。

一、罪惡蒙赦免，過犯被遮掩的人，真是有福，上主不責怪，心中無欺詐的人，真是有福。**答**

二、我向祢承認我的罪過，絲毫不隱瞞我的邪惡。我說：「我要向上主承認我的過犯。」祢就赦免了我的罪

愆。答

三、因此，虔誠的人在困厄中，都要向祢哀乞，縱使洪水氾濫，他也不會受到波及。祢是我的避難所，必將救我脫離災禍，在我四周洋溢著獲救的喜樂。答

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒前書（一，3～9）

願我們的主耶穌基督的天主父受讚美！祂因自己的大仁慈，藉耶穌基督從死人中的復活，重生了我們，為獲得那充滿生命的希望，為獲得那為你們已存留在天上的不朽、無瑕、不衰的產業。因為你們原是為天主的能力所保護，為使你們藉著信德，獲得那已經準備好，在末世出現的救恩。因此，你們要歡躍，雖然現在你們暫時還該在各種試探中受苦。這是為使你們的信德得以精煉，比經過火煉而仍易消失的黃金更有價值，好在耶穌基督顯現時，得到稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，卻愛祂；現在雖然看不見祂，還是信祂；並且以不可言傳、和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們把握了信仰的效

果：就是靈魂的得救。

答唱詠（詠一一〇，1～2，5～6，9～10）

答：上主永遠懷念自己的盟約。

一、在義人的集會和團聚中，我必要全心讚頌上主。上主的化工確實偉大，凡喜愛它的，必須探察。**答**

二、祂賜食物給敬畏祂的人，永遠懷念自己的盟約。將祂的奇能啓示給祂的子民，把外邦人的產業賞給他們。**答**

三、祂迅速救贖了祂的百姓，祂訂立了永久的誓盟。祂的名號，神聖而可畏。**答**

四、敬畏上主，是智慧的開端，按智慧行事，才能增長見識；願上主受光榮，直到永世。**答**

阿肋路亞（希四，12）

答：阿肋路亞。領：天主的話確實是生活的，和有力的，可辨別心中的感覺和思念。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十，17～27）

耶穌正在路上走的時候，有一個人跑來了，跪在祂面前，問祂說：「善良

的老師，為承受永生，我該做什麼？」耶穌對他說：「你為什麼稱我是良師呢？只有天主，才是善良的。誡命你都知道：不可殺人，不可奸淫，不可偷盜，不可做假見證，不可欺詐，應孝敬父母。」他回答耶穌說：「老師！這一切我從小就都遵守了。」耶穌定睛看他，就喜愛他，對他說：「你還缺少一樣：你去變賣你所有的一切，分給窮人，你必定有寶藏在天上，然後來背著十字架、跟隨我！」那人聽了這話，就面帶愁容，難過地走了，因為他有許多產業。耶穌向周圍觀看，對門徒說：「有錢的人進天主的國是多麼難哪！」門徒就都驚奇祂的話。耶穌又對他們說：「孩子們！仗恃金錢的人、進天主的國是多麼難哪！駱駝穿過針孔，比有錢的人進天主的國還容易。」他們就更加驚奇，彼此說：「這樣，誰還能得救呢？」耶穌注視他們，說：「在人不可能，在天主卻不然，因為在天主一切都是可能的。」

星期二

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（三五，1～15）

遵守法律，便是增多祭獻；堅守誡命，便是奉獻和平祭。感恩便是奉獻上等的麵粉，施捨便是奉獻讚美祭。遠離邪惡，就是悅樂上主；逃避不義，便是贖罪祭。不要空手到上主面前去；因為這一切，為了誡命，都應當執行。義人的獻儀，使祭壇豐盈；它的馨香上升到至高者面前。義人的祭品、必蒙悅納；上主常記得它，決不會忘記。你光榮上主要慷慨，不要吝惜你手中所獻的初熟之果。你獻祭時，要喜形於色；奉獻什一之物時，也要高興。按照至高者所賜給你的、奉獻給祂；依照你手中所得的、慷慨奉獻給祂；因為報答世人的上主、必要報答你七倍。你不要行賄賂，因為祂決不會接受；你不要依靠不義的祭品，因為上主是審判者，絕不看情面。

答唱詠（詠四九，5～8，14，23）

答：誰行為正直，我必拯救他。

一、「你們給我召集我的聖民，就是那以犧牲與我立盟的人。」諸天要宣佈天主的正義，因為法官就是天主自己。**答**

二、我的百姓，請聽，我要發言；以色

列，我要控告你；我是天主，是你的天主。我並不因你的祭獻而責備你，因為你不斷向我奉獻全燔祭。答

三、你要向天主奉上讚頌的祭獻，向至高者還你所許的誓願。誰奉獻讚頌之祭，就是光榮我，誰行為正直，我必拯救他。答

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒前書（一，10～16）

親愛的弟兄：關於這救恩，那些預言了你們要得恩寵的先知們，也曾經尋求過、考察過，就是考察那在他們內的基督的聖神，預言那要臨於基督的苦難，和以後的光榮時，指的是什麼時期，或怎樣的情況。這一切給他們啟示出來，並不是為他們自己，而是為給你們服務；這一切，現在藉著傳福音給你們的那些人，仗賴從天上派遣來的聖神，傳報給你們；對於這一切奧蹟，連眾天使也都切望窺探。因此，你們要束上腰，謹守心神；要清醒，要全心希望在耶穌基督顯現時，給你們帶來的恩寵；要做順命的兒女，不要效法你們從

前在無知中放縱私慾的生活，而要像那召叫你們的聖者一樣，在一切生活上也是聖的，因為經上記載：「你們應是聖的，因為我是聖的。」

答唱詠（詠九七，1～4）

答：上主宣佈了祂的救恩。

一、上主行了奇事，你們要高唱新歌。祂的右手和聖臂，為祂贏得了勝利。答

二、上主宣佈了祂的救恩，將祂的正義顯示給萬民。祂沒有忘記祂的仁慈，和對以色列的信實。答

三、大地四極的人，看見了我們天主的救恩。普世大地，請向上主歡呼，詠詩讚頌，載歌載舞。答

阿肋路亞（詠二六，11）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢把祢的道路指示我，請祢引導我踏上坦途，免遭敵手。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十，28～31）

那時候，伯鐸對耶穌說：「請看，我們捨棄了一切，而且跟隨了祢。」耶穌回答說：「我實在告訴你們：凡是為

了我和福音、而捨棄了房屋、兄弟、姊妹、母親、父親、兒女、或田地的，都將得到百倍的賞報：在今世得到房屋、兄弟、姊妹、母親、兒女、田地——也包括迫害，在來世還要獲得永生。然而，許多在先的要成為在後的；在後的要成為在先的。」

星期三

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（三六，1～2，5～7，13～19）

天主、萬有的主宰！求祢憐憫我們，回顧我們，求祢賜萬民都敬畏祢，好使他們認識祢，如同我們認識了祢一樣：除祢以外，沒有天主，上主啊！求祢再顯神蹟，重行奇事，顯耀祢的力量和祢的大能。求祢聚集雅格的眾支派，以他們做產業，如同起初一樣。上主啊！求祢憐憫那因祢而得名的民族，就是祢視為長子的以色列民族。求祢憐憫祢的聖城耶路撒冷——祢安居的住所。求祢使熙雍佈滿祢的威嚴，使聖殿瀰漫祢的光榮。求祢為祢首要的功業作證，履行因祢的名所說的預言。求祢賞報期待祢的人民，好使祢的先知們被人認為忠

實。上主啊！求祢俯聽祢僕人們的祈禱，依照亞郎給祢百姓的祝福，使世上所有的人，都知道祢是天主，萬世萬代的天主。

答唱詠（詠七八，8～9，11，13）

答：天主，求祢憐憫我們，回顧我們。

一、求祢不要向我們追討祖先的罪債，求祢速來對我們表示慈愛，因為我們貧困，無所依賴。答

二、天主，我們的救主，為了祢的光榮，求祢協助我們。上主，為了祢的聖名，求祢寬赦我們的罪過。答

三、願祢俯聽囚徒的呼救，願祢以大能釋放死囚。我們是祢的子民，祢牧場的羊群，我們要讚頌祢，傳揚祢，萬世無窮。答

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒前書（一，18～25）

親愛的弟兄：要知道，你們不是用能朽壞的金銀等物，從你們祖先的虛妄生活中被贖回來的，而是用寶血，就是無玷無瑕的羔羊基督的寶血。祂固然是在創世以前就被預定了的，但在末世才為你們出現，使你們因著祂而相信那使

祂由死人中復活、並賜給祂光榮的天主：這樣，你們的信德和望德都同歸於天主。

你們既因服從真理，而潔淨了你們的心靈，獲得了真實無偽的兄弟之愛，就該以赤誠的心，熱切相愛，因為你們得了重生，不是由於能朽壞的種子，而是由於不能朽壞的種子，就是由於天主生活而永存的聖言。因為「凡有血肉的都如同草，他的一切美麗都像草上的花：草會枯萎，花也會凋謝；上主的話、卻永遠常存。」這話就是傳報給你們的福音。

答唱詠（詠一四七，12～15，19～20）

答：耶路撒冷，你要讚頌上主。

一、耶路撒冷，你要讚頌上主；熙雍，你要讚頌你的天主。因為祂鞏固了你的城門，降福了在你中間的子女。答

二、也使你的四境平安，讓你飽饗上好的麥麵。祂向大地發出自己的諭旨，祂的聖旨即刻迅速傳遞。答

三、祂將自己的旨意，曉諭了雅格，把自己的誡律啓示給以色列。祂從沒有這樣恩待過任何國家，也從未向

他們宣示過自己的律法。答

阿肋路亞（若十七，17）

答：阿肋路亞。領：主，祢的話就是真理，求祢以真理聖化我們。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十，32～45）

那時候，在上耶路撒冷去的路中，耶穌走在門徒前面，他們都驚奇，跟隨的人也都害怕。耶穌又把那十二個人帶到一邊，告訴他們將要臨到祂身上的事：「我們上耶路撒冷去，人子要被交給司祭長和經師；他們要定祂的死罪，要把祂交給外邦人；這些人要戲弄祂，唾污祂，鞭打祂，殺害祂，但是三天以後，祂必要復活。」

載伯德的兒子雅格和若望來到耶穌跟前，對祂說：「老師！我們願祢答應我們的要求！」耶穌對他們說：「你們願意我給你們做什麼？」他們回答說：「讓我們在祢的光榮中，一個坐在祢右邊，一個坐在祢左邊。」耶穌對他們說：「你們不知道你們所求的是什麼；你們能喝我喝的爵嗎？你們能受我受的洗嗎？」他們對祂說：「能。」耶穌就

對他們說：「我喝的爵，你們必要喝；我受的洗，你們必要受。但是坐在我右邊或左邊，不是我可以給的，而是給誰預備了就給誰。」那十個人聽見了，就對雅格和若望發怒。耶穌叫門徒過來，對他們說：「你們知道：在外邦人中，有尊為元首的，主宰他們，有大臣管轄他們。但是你們中間卻不要這樣：誰若願意在你們中間成為大的，就該做你們的僕役；誰若願意在你們中間為首，就當做眾人的奴僕。因為人子來，不是要受服事，而是要服事人，並且要交出性命，為做大眾的贖價。」

星期四

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（四二，15～26）

現在，我要提起上主的工程，要稱述我見過的事跡：上主的工程因自己的話而完成，祂的教訓是祂恩寵的作為。光輝的太陽照耀萬物，上主的工程、也充滿了祂的光榮。上主沒有允許聖者講

論祂的一切奇事，全能的上主建立了這些奇事，為使天地萬物更加顯揚自己的光榮。祂窮究深淵和人心，看透眾人的詭計。因為至高者通達各種學問，明察時代的徵兆，陳述過去和未來，揭露隱密的事跡；任何思想不能逃過祂，連一句話也不能隱瞞祂。

祂佈置智慧的偉業井然有序，祂從永遠直到永遠常常存在；對祂，什麼也不能增加，什麼也不能減少；祂不需要任何人的計謀。祂的一切工程，是多麼美妙！所能見到的，只是一星火花。這一切都要生活，而且永遠常存，在任何環境下都服從祂。一切都是成雙而相對的，祂所造的圓滿無缺。物各有所長，互成其美；天主的光榮，誰能看得夠？

答唱詠（詠三二，2～9）

答：因上主的一句話，諸天造成。

一、請你們彈琴稱謝上主，彈奏十弦琴歌頌上主。請你們向上主高唱新歌，在歡呼聲中彈琴奏樂。**答**

二、因為上主的話句句真實，祂的一切作為完全可靠。祂愛護正義和公理，祂的慈愛瀰漫大地。**答**

三、因上主的一句話，諸天造成；因上

主的一口氣，萬象發生。祂聚集海水，好像裝入皮囊；祂安置深淵，好像放入庫房。答

四、願整個大地敬畏上主，願普世居民表示恐懼。因祂一發言，萬有形成；祂一出命，萬物化生。答

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒前書（二，2～5，9～12）

親愛的弟兄：你們要像初生的嬰兒，貪求那屬靈的純奶，使你們靠著它生長而得救；因為你們已嘗到了「主是多麼甘飴」。你們接近祂，就是接近那為人所擯棄，卻為天主所精選，所尊重的活石；你們也就成了活石，用來建造一座屬神的殿宇；你們將成為一班聖潔的司祭，以奉獻因耶穌基督而蒙天主悅納的屬神的祭品。

你們是特選的民族，王家的司祭，聖潔的國民，屬於上主的子民，為使你們宣揚那召叫你們出黑暗，而進入奇妙之光者的榮耀。你們從前不是天主的子民，現在卻是天主的子民；從前沒有蒙憐恤，現在卻蒙憐恤。

親愛的！我勸你們做僑民和做旅客

的，應戒絕與靈魂作戰的肉慾；在外教人中要常保持良好的品行，好使那些人，雖然誹謗你們是作惡的人，但因看見你們的善行，就要在主眷顧的日子、歸光榮於天主。

答唱詠（詠九九，2～5）

答：你們到祂面前時，載歌載舞。

一、普世大地，請向上主歡呼，興高彩烈地事奉上主，到祂面前時，載歌載舞。**答**

二、要知道，唯有上主是天主，祂創造了我們，我們屬於祂。我們是祂的子民，是祂牧場的羊群。**答**

三、你們要進入祂的門庭，報謝主恩，高唱讚美詩進入祂的庭院；稱謝祂，讚美祂的聖名。**答**

四、的確，上主溫良慈善，祂的慈愛直到永遠；祂的信實，世世綿延。**答**

阿肋路亞（雅一，21）

答：阿肋路亞。領：你們要以柔順的心，接受那種植在你們心裏的道，因為它能拯救你們的心靈。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音(十,46~52)

耶穌和門徒及一大群人,從耶里哥出來的時候,有一個瞎眼的乞丐,是提買的兒子巴提買,坐在路旁。他聽說是納匝肋人耶穌,就喊叫說:「耶穌,達味之子,可憐我吧!」許多人就斥責他,叫他不要作聲;他卻越發喊叫說:「達味之子,可憐我吧!」耶穌就站住,說:「叫他過來!」他們就叫那瞎子,對他說:「放心!起來吧!祂叫你呢!」瞎子就扔下外衣,跳起來,走到耶穌跟前。耶穌對他說:「你願意我為你做什麼?」瞎子說:「老師!請叫我看見吧!」耶穌對他說:「去罷!你的信德救了你。」瞎子立刻看見了,就在路上跟著耶穌去了。

星期五

單數年

讀經一

恭讀德訓篇(四四,1,9~13)

現在讓我們來讚揚那些著名的偉人,和我們歷代的祖先;有一些人沒有留下紀念就死了,好像沒有存在過;他們好像沒有生過;他們的子孫也

同他們一樣。但是我所要稱揚的人，都是寬大為懷的人，他們的義舉、不會被人遺忘；他們的善行與子孫同存，他們的後裔保有善行的產業；他們的子孫履行盟約，他們的兒女、因了他們也是如此：子子孫孫，永世常存；他們的光榮決不會泯滅。

答唱詠（詠一四九，1～6，9）

答：上主喜愛祂的人民。

一、請你們向上主高唱新歌，在聖民的集會中向祂祝賀。願以色列因他們的創造者而喜悅，願熙雍子民因他們的君王而歡樂。**答**

二、願他們舞蹈讚美祂的聖名，願他們擊鼓彈琴向祂歌詠。因為上主喜愛祂的人民，把勝利賜給謙卑的人。**答**

三、願聖徒在所受的光榮中喜慶，在床榻上歡呼高詠。願他們的口充滿頌揚天主的歌聲，這是祂所有聖徒的光榮。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒前書（四，7～13）

親愛的弟兄們：萬事的結局近了，

所以你們應該慎重，應該清醒祈禱。最重要的是該彼此熱切相愛，因為愛能遮蓋許多罪過；你們要彼此款待，不要口出怨言。各人應照所領受的神恩彼此服務，善為運用天主的各種恩寵。講道的要按天主的話講；服事人的，就該本著天主所賜的能力服事，好使天主在一切事上，因耶穌基督而得到光榮：願光榮和權能歸於祂，直到永遠。阿們。

親愛的，你們不要因為在你們中間、有試探你們的烈火而驚異，好像遭遇了什麼新奇的事；反而要喜歡，因為分受了基督的苦難，這樣當祂光榮顯現的時候、你們也能歡喜踴躍。

答唱詠（詠九五，10～13）

答：上主已經駕臨，祂來審判乾坤。

一、普世大地，在祂面前要戰兢，向萬民宣佈「上主為王」。祂穩定寰宇，不再動盪，以正義公允審判萬邦。答

二、蒼天和大地要歡欣鼓舞，海洋中的一切要踴躍歡騰；原野中的一切都要雀躍，森林中的樹木也要舞蹈。答

三、因為上主已經駕臨，祂來審判乾

坤；按正義審判普世，以信實對待萬民。**答**

阿肋路亞（伯前一，25）

答：阿肋路亞。領：上主的話永遠常存，這話就是傳報給你們的福音。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十一，11～26）

那時候，耶穌進了耶路撒冷，先到聖殿裏，巡視了一切，時候已晚，就同十二門徒出城往伯達尼去了。第二天，離開伯達尼時，耶穌餓了。祂從遠處望見了一棵枝葉茂盛的無花果樹，就上前去，看看是否在樹上可以找到什麼；祂走到那裏，除了葉子，什麼也沒有找到，因為還不是收無花果的時節。耶穌就對樹說：「永遠再沒有人吃你的果子了！」祂的門徒也都聽見了。

耶穌來到耶路撒冷，便進了聖殿。祂把在那裏做買賣的人趕出去，又把換錢的桌子和賣鴿子的凳子推翻，也不許人帶著器皿從殿院裏經過，並且教訓他們說：「經上不是記載：『我的殿宇將稱為萬民的祈禱之所』麼？你們竟把它弄成了賊窩！」司祭長和經師聽見了，

就設法要除掉祂，卻又有所顧忌，因為群眾對祂的教訓都驚奇不已。到了晚上，他們就出城去了。

早晨，他們經過那裏時，看見那棵無花果樹連根都枯萎了。伯鐸想起來，就對耶穌說：「老師！請看，祢所咒罵的無花果樹已枯萎了。」耶穌回答他們說：「你們對天主要有信心！我實在告訴你們：無論誰對這座山說：『起來，投到海裏去！』他心裏若不懷疑，相信他說的必定成就，就必給他成就。因此，我告訴你們：你們祈禱時，不論求什麼，只要相信必定得到，就必給你們成就。當你們站著祈禱時，若是有人得罪了你，就寬恕他罷！好使你們的天父也寬恕你們的過犯。」

星期六

單數年

讀經一

恭讀德訓篇（五一，17～27）

我的天主，我要感謝祢，頌揚祢，讚美上主的名。我年輕時，在出外旅行以前，我公開以祈禱來尋求智慧。我曾在聖殿前懇求過智慧；對智慧我要尋求到底。因為它的花開得如同成熟的葡

萄；我的心喜悅智慧。我的腳總踏在正直的路上；自我青年時，我就到處尋求它。我稍微側耳傾聽，就接受了它。為我自己找到許多教訓，因了它我得到許多益處；天主賜給我智慧，我要光榮祂。因為我已決定，要實行智慧的事，熱心行善，我決不會蒙羞。為著它，我的靈魂曾經奮鬥過；我在遵行法律上無微不至。我高舉雙手，哀哭我沒有認識它。我曾使我的心靈嚮往著它，由於純潔，我終於找到了它。

答唱詠（詠十八，8～11）

答：上主的規誡是正直的，能悅樂心情。

一、上主的法律是完美的，能暢快人靈；上主的約章是真誠的，能開啟愚蒙。**答**

二、上主的規誡是正直的，能悅樂心情；上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。**答**

三、上主的訓誨是純潔的，萬世常存；上主的判斷是真實的，永遠公允。**答**

四、比黃金，比精純的黃金更可愛戀；比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。

答 雙數年

讀經一

恭讀聖猶達宗徒書（17，20～25）

親愛的，你們要記得我們的主、耶穌基督的宗徒所預言過的話。你們要把自己建築在你們至聖的信德上，要在聖神內祈禱；你們要保存自己常在天主的愛內，耐心等待我們的主耶穌基督的仁慈，直到永生。對那些懷疑不信的人，你們要說服；對有些人，你們要拯救，把他們從火裏搶救出來；但對另一些人，你們固然要憐憫，可是應存著戒懼的心，甚至連他們肉身所玷污了的內衣也要憎惡。

願光榮歸於天主，祂能保護你們不失足，並使你們無瑕地、在歡躍中站在祂光榮之前。祂是藉我們的主耶穌基督拯救我們的唯一天主，願祂獲享光榮、尊威、主權和能力，從萬世之前，和現在，直到永遠。阿們。

答唱詠（詠六二，2～6）

答：天主，我的天主，我的靈魂渴慕祢。

一、天主，祢是我的天主，我急切尋求

祢！我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，好像一塊乾涸無水的田地。答

二、我在聖殿裏曾這樣仰瞻過祢，想要看到祢的威能和祢的榮光。因為祢的慈愛比生命更為寶貴，我的唇舌稱揚讚頌祢。答

三、我要一生一世這樣讚美祢，我要奉祢的名把雙手舉起。我的靈魂好像飽饗了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美祢。答

阿肋路亞（詠二四，4，5）

答：阿肋路亞。領：上主，請指示我祢的道路，以真理指導我。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十一，27～33）

那時候，耶穌和祂的門徒來到耶路撒冷。耶穌在聖殿裏徘徊時，司祭長、經師和長老來到祂跟前，對祂說：「祢憑什麼權柄做這些事？誰給了祢權柄做這些事？」耶穌對他們說：「我也要問你們一句話，你們回答了我，我就告訴你們，我憑什麼權柄做這些事。若翰的洗禮是從天上來的，還是從人來的呢？

回答我罷！」他們心中思量：「若是我們說：是從天上來的，祂就要說：那麼你們為什麼不信他呢？但是我們怎敢說：是從人來的呢？」—他們害怕民眾，因為眾人都認為若翰的確是一位先知。他們便回答耶穌說：「我們不知道。」耶穌也對他們說：「我也不告訴你們：我憑什麼權柄做這些事。」

常年期第九週

星期一

單數年

讀經一

恭讀多俾亞傳（一，1～2；二，1～8）

托彼特的言行錄：托彼特出身納斐塔里支派的阿息耳族。他是托彼耳的兒子，當亞述王厄乃默撒在位時，他從提斯貝被擄走。提斯貝在加里肋亞山區，位於納斐塔里的刻德士之南，哈祚爾之西，岳哥爾之北偏西。

我們過五旬節時，就是七七節日，他們為我預備了盛筵，我便坐下準備吃飯。當他們給我預備餐食，擺上豐盛的菜餚時，我對我的兒子說：「孩子！你去，在被擄到尼尼微的同族兄弟中，尋找一個全心懷念上主的窮人，領他來與我們一同吃飯。孩子，我等你回來」。多俾亞便出去，在同族兄弟中尋找一個窮人，他回來時說：「父親！」我對他說：「孩子！我在這裏。」他接著說：「父親！我看見了我們同族的一個人被殺，扔在市場上，他是剛纔在那裏被絞死的。」我立刻跳起來，離開了筵席，連什麼都沒有嘗，就去把他從大街上抬

回來，放在一間小屋子裏，等到太陽下山以後，再去埋葬。我回來洗了澡之後，悲傷著吃了些食物；於是記起了亞毛斯先知對貝特耳講的預言說：「你們的慶節將變為悲哀，你們的一切歌曲將變為傷歎。」我便哭起來了。太陽下山以後，我去掘了一個坑，把他埋葬了。我的鄰居譏諷說：「他還不害怕！你該記得他以前為了這事曾被懸賞通緝過，而必須逃命。看哪，他又在埋葬死人了。」

答唱詠（詠一一一，1～6）

答：敬畏上主的人，真有福氣。

一、敬畏上主的人，真有福氣；酷愛祂誡命的人，真有福氣。他的子孫在世必會強盛，義人的後裔必蒙祝福。**答**

二、他的家族要享榮華富貴，他的仁風必將萬世永垂。黑暗中必有光明向義人照耀，因爲他富於仁愛、慈悲和公道。**答**

三、樂善好施的人，必然幸福；他公正無私處理事務。因爲義人永不動搖，他將永遠被人懷念。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒後書（一，2～7）

弟兄們，願恩寵與平安，由於你們認識天主和我們的主耶穌、豐富地賜給你們。基督以祂天主性的大能，將一切為生命及虔敬所需要的事、賞給了我們，使我們認識天主，祂用自己的光榮和大能召叫了我們。祂又因著自己的光榮和大能，把最大和最寶貴的恩許賞給了我們，使你們藉著這些恩許，在逃脫世界上所有敗壞的貪慾之後，能分享天主的性體。正因這個原故，你們要全力奮勉，在你們的信仰上，還要加添毅力，在毅力上加添知識，在知識上加添節制，在節制上加添忍耐，在忍耐上加添虔敬，在虔敬上加添兄弟的友愛，在兄弟的友愛上加添愛德。

答唱詠（詠九十，1～2，14～16）

答：我的天主，我要投靠祢。

一、居住在至高者的護祐下，棲身在全能者蔭庇下的人，要對上主說：「我的天主！祢是我的避難所，祢是我的保障，我要投靠祢。」**答**

二、上主說：因為他依靠我，我必拯救

他，他既承認我的名，我必要保護他。他呼求我，我必俯允他。**答**

三、我定要拯救他，光榮他。使他延年益壽，讓他看到我的救贖。**答**

阿肋路亞（詠一一八，18）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢開啟我的眼睛，使我觀察祢法律的奧妙。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，1～12）

那時候耶穌用比喻對司祭長、經師及長老們說：「有一個人開闢了一座葡萄園，四周圍上籬笆，掘了一個榨酒槽，築了一座瞭望臺，把它租給園戶，就離開了本國。到了時候，他便派一個僕人到園戶那裏，向園戶收取園中的果實，園戶抓住他，打了他，放他空手回去。主人又派別的一個僕人到他們那裏去；他們打傷了他的頭，並且侮辱了他。主人又派另一個去，他們把他殺了。以後又派了好些僕人去：有的他們打了，有的他們殺了。主人還有一個人，就是他的愛子；最後就派他到他們那裏去，說：『他們必會敬重我的兒子。』那些園戶卻彼此說：『這是繼承

人，來！我們殺了他，將來產業就歸我們了。』於是抓住他，把他殺了，拋在葡萄園外。那麼，葡萄園的主人要怎樣處置呢？他必定來除去這些園戶，把葡萄園租給別人。你們沒有讀過這段經文嗎？『匠人棄而不用的石頭，反而成了屋角的基石；這是上主所做的，在我們眼中神妙莫測。』」他們明白這比喻是指他們說的，就想捉拿祂；但害怕群眾，於是離開祂走了。

星期二

單數年

讀經一

恭讀多俾亞傳（二，9～14）

當夜，我、托彼特洗澡之後，便走進院子，靠著院子的牆睡著了。當時因為天熱，我的臉沒有蓋上，也沒有看見小鳥在我上面的牆上，牠們的熱糞落到我的眼裏，就起了一層白膜；我去求醫生診治，但是越給我敷藥，我的眼睛越被白膜所遮蔽，甚至完全失明。四年之久，我甚麼也看不見。我的弟兄們都為我而悲傷，阿希加養了我兩年，直到他去厄藍為止。

那時候，我的妻子亞納去做各種女工，她把做好的工作交給雇主，雇主便付給她工錢；三月七日，她把布疋剪下，交給雇主，雇主便付給她全部工資，並且還送給她一隻小山羊。但是，小羊一到了我的家裏，便開始叫起來；我便叫她來，對她說：「這隻小山羊是從哪裏來的？是不是偷來的？妳應該把牠還給原主，因為我們不可以吃偷來的東西。」她對我說：「這是在工資以外送給我的。」但是，我仍不相信，命她歸還原主；並且為了這事我替她害羞。但是，她回答我說：「你的施捨在哪裏？你的善行在哪裏？人家都知道你得到了什麼報應！」

答唱詠（詠一一二，1～2，7～9）

答：他仰賴上主，心志堅強。

一、敬畏上主的人，真有福氣，酷愛祂誡命的人，真有福氣。他的子孫在世必會強盛，義人的後裔必蒙祝福。答

二、噩耗不能使他驚惶，他仰賴上主，心志堅強。他必心意堅定，無恐無憂，直到看見他的仇敵蒙羞。答

三、他施捨錢財，扶弱濟貧；他的仁風

萬世流芳，他將頭角崢嶸，受人敬仰。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖伯鐸宗徒後書（三，11～15，17～18）

弟兄們：你們應該以聖潔和虔敬的態度生活，以等候並催促天主日子的來臨，在那一日，天要被火焚毀，所有的原質也要被溶化。可是，我們卻按照祂的的應許，等候正義常住在其中的新天新地。因此，親愛的諸位，你們既然等候這一切，就應該努力，使祂見到你們沒有玷污，沒有瑕疵，安然無懼。並且要以我們主的忍耐當做得救的機會。

所以，親愛的諸位，你們既然預先知道了這些事，就應該提防，免得為不法之徒的錯謬所誘惑，而從自己的堅固立場跌下來。你們卻要在恩寵上，並在我們的主、和救世者耶穌基督的知識上長進。願光榮歸於祂，從現在直到永遠。阿們。

答唱詠（詠八九，2～4，10，14～16）

答：上主，世世代代，祢是我們的安宅。

一、群山尚未誕生，宇宙尚未出現，祢

就是無始無終的天主。答

二、祢命世人歸於灰土說：「歸來吧！亞當的子女！」因爲一千年在祢眼前，就好像剛過去的昨天，又像夜裏的一更時間。答

三、我們的壽命不外七十春秋，即使健壯，也不過八十寒暑。人生時光大半是勞苦和虛空，轉瞬即逝，我們也飄落無蹤。答

四、使我們清晨就飽享祢的慈愛，歡欣鼓舞，天天愉快。求祢使祢的僕人得見祢的功業，向他們的子孫彰顯祢的榮耀。答

阿肋路亞（詠一一八，27）

答：阿肋路亞。領：上主，請使我明瞭祢誠命的途徑，沉思祢奇妙的工程。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，13～17）

那時候，有幾個法利塞人和黑落德黨人到耶穌那裏去，要找話柄來陷害祂。他們來對祂說：「老師！我們知道祢是誠實的，不顧忌任何人，因為祢不看人的情面，祇按真理教授天主的道

路。請問給凱撒納稅，可以不可以？我們該不該納稅？」耶穌看破了他們的虛偽，便對他們說：「你們為什麼試探我呢？拿一個銀幣來讓我看看！」他們就拿來了。耶穌問他們說：「這肖像和名號是誰的？」他們回答說：「凱撒的。」耶穌就對他們說：「凱撒的應歸凱撒，天主的應歸天主。」他們就對祂非常驚異。

星期三

單數年

讀經一

恭讀多俾亞傳（三，1～10，16～17）

我、托彼特，心中非常悲傷，痛哭流淚，開始呻吟祈求道：「上主！祢是公義的，祢的一切作為都公正，祢的一切措施都慈愛忠誠，祢審判萬世。上主！現在求祢顧念我，看護我，不要因我和我的祖先在祢面前所犯的罪惡和愚昧而懲罰我。因為他們沒有遵守祢的誡命，所以祢使我們遭遇劫掠、俘擄、死亡，使我們流亡到外邦人中，受他們的諷刺、嘲笑、詛咒。現在，祢因我和我祖先的罪行而加給我的種種刑罰，都是針對事實的，因為我們沒有遵守祢的誡

命，在祢面前沒有忠誠行事。現在，請按祢的聖意對待我罷！請祢收去我的靈魂，使我從地面上消逝，化為灰土，因為死比生為我更好！因為我聽見了無理的辱罵，我心中很是憂傷。上主！請祢救我脫離這種苦難，領我進入永遠的安所罷！上主！求祢不要轉面不理我，因為死了比活著看見這許多苦難，為我更好。這樣，我再也聽不見辱罵之聲了！」

同日，在瑪待厄克巴塔納城裏，辣古耳的女兒撒拉聽到了她父親的一個使女的辱罵，因為她已嫁過七個丈夫，而惡魔阿斯摩太在他們按禮俗與她合房以前，就一一殺死了。使女對她說：「是妳殺了妳的丈夫，妳已嫁過七個丈夫，但是妳連他們中間的一個姓氏都沒有得到。妳為什麼因為妳丈夫死了，就責打我們呢！妳也跟他們去罷！但願我們永遠看不見妳有兒女！」當日她心中十分憂傷，流淚痛哭，便走上她父親的樓臺，想要懸樑自盡。但她轉念一想，說道：「決不能讓人譏諷我的父親說：『你只有一個愛女，但是她因受許多苦難而自縊了』；這樣，我必使我老年的父親悲慘地進入陰間了！還是苦求上主使我死去，總比我自縊為我更好；這

樣，我一生再也聽不到辱罵了。」

當時二人的祈禱，在榮耀的天主前都獲得垂允。所以天主派天使來福去醫治他們二人。

答唱詠（詠二四，2～9）

答：上主，我一心仰望祢。

一、我的天主，我倚靠祢，便不會蒙羞。不要讓我的仇人向我誇耀，凡期望祢的人決不致失望，唯有妄想而背信的人才會受辱。**答**

二、上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。求祢教訓我，以真理指導我，我終日仰望祢，因為祢是我的救主。**答**

三、上主，求祢念及祢的仁愛，祢一向就以慈悲為懷。上主，求祢忘掉我青春的罪愆與過犯，祢慈愛寬厚，請垂念我。**答**

四、因為上主溫良而公正，指示罪人應走的道路；引導謙卑的人履行正義，教訓善良的人遵循坦途。**答**

雙數年

讀經一（弟後一，1～3，6～12）

恭讀聖保祿宗徒致茂德後書

奉天主的旨意，為傳佈在基督耶穌內所恩許的生命，做基督耶穌宗徒的保祿，寫信給親愛的兒子茂德。願天主父和我們的主基督耶穌賜給你恩寵、仁慈與平安。

當我在晝夜的祈禱中、不斷地懷念你時，我就感謝天主，我以純潔的良心侍奉祂，一如我祖先所行。

為了這緣故，我提醒你，要把天主藉我的覆手所賦予你的恩賜，再熾燃起來。因為天主所賜給我們的，並非怯懦之神，而是大能、愛德和慎重之神。所以，你不要以給我們的主作證為恥，也不要以我這為主被囚的人為恥，卻要依賴天主的大能，為福音同我共受勞苦。天主拯救了我們，以聖召召叫了我們，並不是按照我們的行為，而是按照祂的決意和恩寵：這恩寵是萬世以前，在基督耶穌內賜給我們的，現在藉著我們的救主基督耶穌的出現，才顯示出來了；祂毀滅了死亡，藉著福音彰顯了不朽的生命。為這福音，我被立為宣講者、宗徒、導師。為了這個原故，我現在受這些苦，但我決不以此為恥，因為我知道我所信賴的是誰，也深信祂有能力保管我所受的交託，直到那一日。

答唱詠（詠一二二，1～2）

答：上主，我舉目仰望祢。

一、高踞諸天的上主，我舉目仰望祢。正如僕人的眼睛望著主人的手。**答**

二、又像婢女的眼睛注視主母的手，我們的雙目也同樣仰望著上主、我們的天主，直到祂憐憫我們為止。**答**

阿肋路亞（詠一一八，34）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢使我明瞭，如何遵行祢的誡律，我要以全副精神持守不渝。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，18～27）

那時候，否認復活的撒杜塞人來到耶穌跟前，問祂說：「老師！梅瑟曾給我們寫說：『如果一個人的哥哥死了，撇下妻子，而沒有留下孩子，他的弟弟就應娶他的妻子，為給他哥哥立嗣。從前有兄弟七人，第一個娶了妻，沒有留下子嗣就死了。第二個娶了她，也沒有留下子嗣就死了；第三個也是這樣。那七個人都沒有留下子嗣；最後，那婦人也死了。在復活時，他們都要復活，她將是他們哪一個人的妻子呢？因為七個

人都要過她。」耶穌對他們說：「你們不正是因為沒有明瞭聖經，也不明瞭天主的能力，而錯誤了嗎？因為人從死中復活以後，也不娶，也不嫁，就像天上的天使一樣。關於死人復活的事，在梅瑟書上荊棘篇中，天主怎樣對他說的，你們沒有讀過嗎？祂說：『我是亞巴郎的天主，依撒格的天主，和雅格的天主。』祂不是死人的天主，而是活人的天主，所以你們大錯特錯了！」

星期四

單數年

讀經一（多六，11；七，1~9~14；八，4~8）

恭讀多俾亞傳

多俾亞問天使說：「你願意我們住在哪裏？」天使對他說：「今天晚上我們要住在辣古耳的家裏。他是你的親戚，他有一個女兒名叫撒拉。」天使領他到了辣古耳的家；他們看見辣古耳正坐在院子門口，便先向他請安。辣古耳對他們說：「兄弟，歡迎！歡迎！祝你們安好！」隨後領他們進了他的家。

他們洗澡潔身以後，就入席用飯，多俾亞對來福說：「阿匝黎雅兄，請你

向辣古耳請求，把他的女兒撒拉許配給我！」辣古耳聽了這話，便對少年說：「今天晚上你吃喝快樂罷！親家，因為除你以外，沒有別人有權利娶我的女兒撒拉；同樣，除你以外，我也沒有權利把她嫁給別人，因為你是我的至親。但是，孩子，我必須把實情告訴你：我已把她嫁過我們同胞中的七個人；但是，他們都在當夜正接近她時死去了。不過，現在你吃喝罷！上主必要使你們平安無事。」多俾亞說：「若你不決定我的事，我在這裏也不吃，也不喝」。辣古耳對他說：「好！我決定按照梅瑟書上所規定的，把她嫁給你；她嫁給你也是上天命定的，所以你娶你的妹妹罷！從今以後，你是她的哥哥，她是你的妹妹。從今天起，她永遠歸於你。孩子！盼望天上的大主今天晚上賜給你們幸福，在你們身上施行仁慈與平安！」接著，辣古耳叫來女兒撒拉；她來到他跟前，他便握著她的手，遞給多俾亞說：「按照梅瑟書上的法律與規定，你娶她為妻罷！她已歸你所有，你領她平安到你父親那裏去，天上的大主必使你們平安順遂！」於是又叫撒拉的母親拿出書卷來，寫了婚書，並寫下他們怎樣按照

梅瑟法律的規定，把她嫁給他為妻，並蓋了印。此後，他們便開始吃喝。

人們出去以後，他們倆關上了房門。多俾亞便從床上坐起來，對她說：「妹妹，起來，我們一同祈禱，祈求我們的上主，在我們身上施行仁慈和保祐。」她便起來，於是一起開始祈禱。祈求上主保祐他們；他便開始祈禱說：「我們祖先的天主，祢是應受讚美的！祢的名字世世代代應受頌揚。諸天及祢的一切受造物，都應讚頌祢直到永遠。是祢造了亞當，是祢造了厄娃做他的妻子，做他的內助和依靠，好使他們二人傳生人類。祢曾說過：一人獨處不好，我要給他造個適當的助手。上主，現在我娶我這個妹妹，並不是由於情慾，而是出自純正的意向。求祢憐憫我和她，賜我們白頭偕老！」他們互相答說：「阿們！阿們！」

答唱詠（詠一二七，1~5）

答：凡誠心誠意敬畏上主的人，真是有福！

一、凡誠心誠意敬畏上主，遵行祂道路的人，真是有福！你吃雙手勤勞的果實，你必有福，萬事亨通！答

二、你的妻子在你的內室，向結實纍纍的葡萄樹！你的子女圍繞著餐桌，好像橄欖樹的嫩枝！**答**

三、請看，敬畏上主的人，就有這樣的好福氣！但願上主從熙雍降福你，使你終身得享耶路撒冷的幸福。**答**

雙數年

讀經一

恭讀聖保祿宗徒致茂德後書（二，8~15）

親愛的：你務要記住，根據我所傳的福音，達味的後裔耶穌基督從死人中復活了。我為了這福音受苦，甚至帶鎖鏈，如同兇犯一樣；但是天主的道決不能被束縛。因此，我為了選民忍受一切，是要使他們也獲得那在基督耶穌內的救恩和永遠的光榮。這話是確實的：「如果我們與基督同死，也必與祂同生；如果我們堅忍到底，也必與祂一同為王；如果我們否認祂，祂也必要否認我們；如果我們不忠信，祂仍然是信實的，因為祂不能否認自己。」

你要提醒人這些事：在天主面前懇切勸戒他們，不要在言詞上爭辯，因為爭辯除了能敗壞聽眾外，毫無益處。你要努力在天主面前、顯示你是禁得起考

驗的、是無愧的工人，正確地講授真理之言。

答唱詠（詠二四，4～5，8～10，14）

答：上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。

一、上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。求祢教訓我，以眞理指導我，我終日仰望祢，因爲祢是我的救主。答

二、因爲上主溫良而公正，指示罪人應走的道路；引導謙卑的人履行正義，教訓善良的人遵循坦途。答

三、上主對遵守祂盟約和誡命的人，表現祂的慈愛和眞誠。上主親切對待敬畏祂的民眾，使他們了解祂的盟約。答

阿肋路亞（詠一一八，36，35）

答：阿肋路亞。領：上主，請使我的心傾慕祢的律例，求祢領我走上祢誡命的途徑。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，28～34）

有一個經師前來問耶穌說：「誡命中哪一條是第一條呢？」耶穌回答說：

「第一條是：『以色列啊！你要聽著！上主我們的天主是唯一的主；你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。』第二條是：『你應當愛人如己。』再沒有別的誡命比這兩條更重要的了。」那經師對耶穌說：「不錯，老師說的很對：祂是唯一的，除了祂以外，再沒有別的；應以全心、全意、全力愛祂，並且要愛人如己，這遠超過一切全燔祭和犧牲。」耶穌見他回答的明智，便對他說：「你離天主的國不遠了。」從此，再也沒有人敢問祂了。

星期五

單數年

讀經一

恭讀多俾亞傳（十一，5～14）

那時候，亞納坐著，向兒子回來必經的路上眺望，當她發覺是她兒子回來時，便對孩子的父親說：「看哪，你的兒子和與他同去的人回來了！」當多俾亞快要走到他父親面前時，來福對他說：「我知道他的眼睛必將復明；你要把魚膽敷在他的眼睛上；這藥要把白翳聚在一起，使白翳從他眼中脫落，這樣你父親便得復明，重見天日。」那時，亞納跑過來，抱著她兒子的脖子說：

「孩子！我看見了你，現今我可以死了。」兩個人都哭起來了。

托彼特也起來，踉蹌地走出了院子的大門。多俾亞便向他走去，手中拿著魚膽，向他的眼睛吹了一吹，隨後抱住他說：「父親放心罷！」接著把藥給他塗上，稍微等了一下，多俾亞雙手便把白翳從眼角裏剝出來了。他一看見兒子，便撲到他的脖子上，流著淚對他說：「孩子，我眼中的光！我看見你了！」他又說：「天主是可讚美的！祂的大名應永遠受讚揚！眾聖天使也是可頌揚的！願祂的大名永遠受讚頌，因為祂懲罰了我，卻又憐憫了我，使我現在得見我的兒子多俾亞。」

答唱詠（詠一四五，1～2，7～10）

答：我的靈魂，請讚美上主。

一、我的靈魂，請讚美上主；我要一生一世讚美上主，只要一息尚存；我必歌頌我的天主。**答**

二、上主信實，直到永遠；祂為受壓迫的人伸冤。祂給飢餓者食物，使囚犯獲得自由。**答**

三、上主使瞎子復明，使受欺壓者挺身，上主眷愛義人。**答**

四、上主保護旅客，扶助孤兒寡婦，使惡人迷失道路。上主將永世為王，熙雍的天主，萬壽無疆！答

雙數年

讀經一

恭讀聖保祿宗徒致茂德後書（三，10～17）

親愛的：你追隨了我的教訓，我生活的態度、志向、信心、堅忍、愛心、容忍、我所受的迫害和痛苦，就是在安提約基雅、依科尼雍、呂斯特辣所遭遇的事；那時我受了怎樣的迫害，主卻從這一切迫害中救出了我。凡是願意在基督耶穌內虔誠生活的人，都必定要遭受迫害。但是惡人和騙子卻越來越壞，他們欺騙人，也必受人欺騙。

你要堅持你所學的和所信的，你知道你是跟誰學的。你自幼便通曉聖經，這聖經能使你憑著那在基督耶穌內的信德，獲取得救的智慧。凡受天主默感所寫的聖經，為教訓、為督責、為矯正、為教導人學正義，都是有益的，為使天主的人準備好，能做各種善事。

答唱詠（詠一一八，157，160~161，165~166，168）

答：上主，愛慕祢法律的，必得享平安。

一、迫害我的人何其眾多，我卻未曾違背祢的盟約。祢法律的綱領，就是真理；祢一切公正的典章，永世不移。**答**

二、權貴無緣無故的迫害我，我仍然敬畏祢的聖言。愛慕祢法律的，必得享平安，他們沒有失足的危險。**答**

三、上主，我期待祢的救助；上主，我遵守祢的法度。我遵守祢的誡命，祢的勸言，我的一切道路都在祢面前。**答**

阿肋路亞（詠一一八，88）

答：阿肋路亞。領：上主，求祢惠然賜我生命，我將遵守祢頒佈的諭令。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，35～37）

那時候，耶穌在聖殿裏教訓人時，說道：「經師們怎麼說默西亞是達味之子呢？達味自己因著聖神的感動曾說過：『上主對吾主說：祢坐在我右邊，等我把祢的仇人放在祢的腳下。』達味自己既稱祂為主，祂又怎麼會是達味之子呢？」群眾都喜歡聽祂。

星期六

單數年

讀經一

恭讀多俾亞傳（十二，1，5～15，20）

婚筵完畢，托彼特叫了他的兒子多俾亞來，對他說：「孩子，你去把工資交給與你同行的那位聖者罷！並且要多給他些做酬報。」於是多俾亞叫了天使來，對他說：「請你收下你回來時、所帶來的一半財產，做你的工資，然後平安回去罷！」

那時，天使暗地裏叫了他們二人來，對他們說：「你們該讚美天主，感謝祂，顯揚祂！該在眾人前把祂為你們所做的一切好事歸功於祂，為讚美歌頌祂的聖名；該向眾人隆重的宣示天主的工程，不要遲延感謝祂！隱藏君王的秘密固然好，但對天主的工程，卻應該隆重的宣示和公認。你們行善，凶禍便不會臨到你們。祈禱與齋戒固然是善功，但是秉義施捨卻超過前二者；秉義而少有，勝於不義而多有；施捨救濟，勝於儲蓄黃金，因為施捨救人免於死亡，而且滌除一切罪惡。施捨行義的人必享高壽；犯罪與行不義的人，便是仇視自己的生命。我要向你們說出全部實情，絕

不向你們隱藏什麼。我已經向你們說過：隱藏君王的秘密固然好，但傳揚天主的工程卻是應當的。當你和撒拉祈禱時，我便把你們的懇求呈到上主的榮耀前；當你埋葬死者時，我也同樣地在你左右。當你毫不躊躇地起來，放下你的飲食，去埋葬那死者的時候，我便被差遣來試探你，同時天主也派遣我來醫治你和你的兒媳撒拉。我是來福，是在上主的榮耀前、侍立往來的七位天使之一。你們現在該在世上讚美上主，感謝天主。看哪，我要升到派我來的那裏去。」

答唱詠（多十三，2，6～8）

答：永生的天主應受讚頌。

一、因為祂懲罰人，也憐憫人，祂把人投入陰府，也把人救出，沒有人能逃出祂的掌握。答

二、祂懲罰我們，是為了我們的不義，但祂仍要顯示祂的仁慈。答

三、你們要觀察祂向我們所做的一切，高聲感謝祂。請讚美公義的上主，請讚揚永世的君王。答

四、我要在充軍之地讚美祂，向犯罪的國民宣示祂的尊嚴和偉大。答

五、罪人們！你們應該悔改，在祂面前實行正義，誰知道，祂也許會寬待你們，憐憫你們。答

雙數年

讀經一

恭讀聖保祿宗徒致茂德後書（四，1～8）

親愛的：我在天主面前，和那要審判生死者的基督耶穌面前，指著祂的顯現和祂的國懇求你：務必宣講真理，不論順境或逆境，總要堅持不變；以各種的忍耐和教訓去反駁，斥責人，勸勉人。因為時候快要到了，人不接受健全的道理，反而因耳朵發癢，順從自己的情慾，為自己聚攏許多教師；而且掩耳不聽真理，偏去聽那無稽之談。至於你，在一切事上務要謹慎，忍受艱苦，做傳揚福音者的工作，完成你的職務。

我已經被奠祭，我離世的時期也近了。這場好仗我已經打完；這場賽跑我已經跑到終點；這信仰我已經保持了。從今以後，正義的華冠已為我預備好了，就是那按正義審判人的主、在那一天要賞給我的；不但賞給我，也賞給所有愛慕祂顯現的人。

答唱詠（詠七十，8～9，14，17，22）

答：我的口要傳述祢的寬仁。

一、我要滿口讚美祢，我要終日頌揚祢。我年老時，求祢不要把我拋棄，我力衰時，求祢不要與我遠離。答

二、至於我，我仍然不斷地期望，對祢更加不斷地頌揚。我的口要傳述祢的寬仁，終日宣揚祢無限的救恩。答

三、我要宣揚我主上主的能力；上主，我要傳述祢獨有的正義。天主，我自幼年時，就蒙祢教誨；直到今日，我仍宣報祢的奇妙作爲。答

四、我的天主，我要彈琴讚頌祢的眞誠；以色列的聖者，我要鼓瑟，向祢歌詠。答

阿肋路亞（詠一一八，105）

答：阿肋路亞。領：祢的話是我腳步前的明燈，是我路途上的亮光。答：

阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪谷福音（十二，38～44）

那時候，耶穌教訓人說：「你們要提防經師：他們喜歡穿上長袍遊行，在街上受人敬禮，在會堂裏坐上座，在筵

席上坐首席；他們吞沒了寡婦的家產，而以長久的祈禱做掩飾：這些人必要受更嚴重的處罰。」

耶穌面對奉獻箱坐著，看著眾人怎樣往奉獻箱裏投錢，許多富有的人投了很多錢。那時，來了一個窮寡婦，投了兩個小錢，就是一文銅錢的四分之一。耶穌便把門徒們叫過來，對他們說：「我實在告訴你們：這個窮寡婦比所有往奉獻箱裏投錢的人投的更多。因為眾人都是把他們所剩餘的投入；但這寡婦是十分窮苦，卻把所有的一切，就是全部的生活費，都投進去了。」

常年期第十週

星期一

單數年

讀經一（格後一，1～7）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

奉天主的旨意，做基督耶穌宗徒的保祿和茂德兄弟，寫信給格林多的天主教會、和全阿哈雅的眾位聖徒。願我們的父天主，和主耶穌基督賜給你們恩寵與平安！

願我們的主耶穌基督的父，仁慈的父和施與各種安慰的天主受讚揚；祂在我們的各種磨難中，常常安慰我們，是要我們能以自己由天主所親受的安慰，去安慰那些遭遇各種困難的人。因為基督所受的苦難，加於我們身上的越多，我們藉著基督，所得的安慰也越多。我們如果受磨難，那是為了使你們獲得安慰與救援；我們如果獲得慰藉，也是為了使你們獲得安慰；這安慰足能支持你們，安心忍受苦難，像我所受的一樣。因此，我們對你們所懷有的希望是堅定的，因為我們知道，你們怎樣分受了痛苦，也要照樣分享安慰。

答唱詠（詠三三，2～9）

答：請你們體驗並觀看，上主是何等的美善。

一、我要時時讚美上主，我的口舌不斷讚頌上主。我的心靈因上主而自豪，謙卑的人聽了也必歡躍。答

二、請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名號。我尋求了上主，祂就應允了我，祂救我脫離一切恐懼。答

三、你們瞻仰祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞慚。貧困的人一呼求，上主立刻俯允，拯救他脫離一切的艱辛。答

四、在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗並觀看，上主是何等的美善，投奔祂的人真是有福。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十七，1～6）

那時候，基肋阿得的提市貝人、厄里亞對阿哈布說：「我指著我所侍奉的永生上主、以色列的天主起誓：這幾年

如果沒有我的命令，天決不降露、也不下雨！」

上主的話傳給厄里亞說：「你離開這裏，往東走，隱居在約旦河東的革黎特小河畔。你要喝那河裏的水，我已經吩咐烏鴉到那裏送食物給你。」厄里亞就照上主的話，去住在約旦河東的革黎特小河畔。烏鴉每天早晨和傍晚都給他送餅和肉吃；他渴了，就喝那小河裏的水。

答唱詠（詠一二〇，1～8）

答：我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。

一、我舉目向聖山仰望，我的救助來自何方？我的救助來自上主，祂創造了天地萬物。**答**

二、祂絕不讓你的腳滑倒，你的保護者不眠不休。請看以色列的護衛，不睡眠也不會瞌睡。**答**

三、上主站在你的身邊，看守你，保護你，白天太陽不會傷你，黑夜月亮不會害你。**答**

四、上主庇祐你免遭禍患，祂必保護你身心安全。上主保祐你出入平安，從現在直到永遠。**答**

阿肋路亞（路八，15）

答：阿肋路亞。領：那些以善良和誠實的心，把上主的話保存起來，並以堅忍結出果實的人，是有福的。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，1～12）

那時候，耶穌看見群眾，就上了山，坐下之後，祂的門徒來到祂跟前，祂就開口教訓他們說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。哀慟的人是有福的，因為他們要得到安慰。溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。慕義如肌似渴的人是有福的，因為他們要得飽飫。憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。心地純潔的人是有福的，因為他們要看見天主。締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。人若為了我的緣故而辱罵、迫害你們，捏造各種壞話毀謗你們，你們是有福的；你們歡喜踴躍罷！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為你們以前的先知，也曾受過同樣的折磨。」

星期二

單數年

讀經一（格後一，18～22）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：天主是信實的！我們對你們所說的話，並不是「是」，而又是「非」的，因為，我和息耳瓦諾及茂德，在你們中間所宣講的天主子耶穌基督，並不是「是」，而又是「非」的；在祂只有一個「是」，因為天主的一切恩許，在祂內都成了「是」，因此也藉著祂，我們纔答應「阿們」，使光榮透過我們歸於天主。那在基督內堅固我們和你們，並給我們傅油的，就是天主。祂在我們身上蓋了印，並在我們心裏賜下聖神作為憑證。

答唱詠（詠一一八，129~133，135）

答：請向祢的僕人顯示祢的慈顏。

一、祢的約法美妙神奇，因此我常遵守不離。祢聖言的解釋如光普照，連平庸純樸的人也能知曉。**答**

二、我不斷張口噓氣，因為我渴慕祢的誡律。求祢回顧我，憐憫我，一如對待敬愛祢的人。**答**

三、請照祢的諾言使我穩步向前，別讓任何邪惡把我羈絆。請向祢的僕人

顯示祢的慈顏，教導我遵守祢的規範。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十七，7～16）

過了一些時候，因為那地方不下雨，小河裏的水就乾了。上主對厄里亞說：「你起身到漆冬匝爾法特去，住在那裏；我已經吩咐那裏的一個寡婦供養你。」他就起身往匝爾法特去了，來到城門口，看見一個寡婦在那裏拾木柴。厄里亞對她說：「請妳用器皿取點水來給我喝！」她正要去拿水的時候，厄里亞又叫住她說：「請妳也順便給我拿些餅來！」那寡婦說：「我指著你的天主永生上主起誓：我沒有餅，缸裏只有一把麵，罐裏還有一點油。你看，我正要拾兩根木柴，回去給我和我的兒子做點東西，吃了等死。」厄里亞對她說：「妳不用害怕，儘管照妳所說的去做；只是先為我做一個小餅，給我拿來！然後，再給妳和妳的兒子做，因為上主以色列的天主這樣說：『直到上主使雨落在這地上的那一天，缸裏的麵決不會用完；罐裏的油，也決不會缺少。』」那個寡婦就照厄里亞的話做了；她和厄

里亞以及她的孩子吃了許多日子，缸裏的麵果然沒有用完，罐裏的油也沒有減少，正如上主藉厄里亞所說的。

答唱詠（詠四，2～5，7～8）

答：上主，望祢向我們顯示祢光輝的儀容。

一、公義的天主！我一呼求祢，祢就俯允了我，我在困苦中，祢曾安慰了我。上主，求祢憐憫我，俯聽我的祈禱。世人，你們心硬要到何時？你們貪虛幻，愛說謊，何時停止？

答

二、要知道：上主召選我做祂的僕人，我一呼求祂，祂就俯允。你們應戰戰兢兢，不要做惡，靜夜就寢時，要捫心思過。

答

三、許多人說：「誰能使我們幸福？」上主，願祢向我們顯示慈顏。祢曾賞賜我滿心喜歡，勝過五穀豐登，美酒滿溢。

答

阿肋路亞（若八，12）

答：阿肋路亞。領：主說：我是世界的光，凡跟隨我的，必有生命的光。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，13～16）

耶穌向祂的門徒們說：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，怎麼使它再鹹呢？它便毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。你們是世界的光；建在山上的城，是無法遮蓋的。人點燈，不會放在斗底下，而是放在燈臺上，照耀全屋的人。同樣，你們的光也當在人面前照耀，使他們看見你們的好行為，光榮你們天上的父。」

星期三

單數年

讀經一（格後三，4～11）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們，我們藉著基督在天主面前纔敢這樣自信，但這並不是說，我們憑自己能夠承擔什麼事，好像出於自己一樣；而是說我們所以能夠如此，是出於天主，是祂使我們能夠為新約服務：這並不是字面的法律，而是聖神的約，因為文字帶給人死亡，聖神卻賜給人生命。

如果那以文字刻在石上而屬死的職

務，尚且有過榮耀—甚至以色列子民為了梅瑟面貌上易於消逝的榮耀，不敢定睛觀看他的面貌—那麼屬神的職務，豈不更該有榮耀嗎？如果先前定罪的職務有過榮耀，那麼成義的職務更該多麼充滿榮耀！其實，那先前有過的榮耀，如果跟這更輝煌的榮耀相比，就黯然失色了，因為如果那短暫的曾一度有過榮耀，那麼，這常存的更該多麼有榮耀！

答唱詠（詠九八，5～9）

答：上主、我們的天主！祢神聖無比。

一、你們要頌揚上主、我們的天主，在祂的腳凳前俯首叩拜。因為祂神聖無比。**答**

二、梅瑟和亞郎是祂的司祭，撒慕爾呼求祂的名字；他們呼求上主，上主立刻俯聽。**答**

三、祂曾從雲柱中向他們講話。他們遵守了祂的誡命，和頒布給他們的法令。**答**

四、上主，我們的天主，祢俯聽了他們；天主，祢憐憫了他們，但是祢也懲罰了他們的惡行。**答**

五、你們要頌揚上主、我們的天主，在祂的聖山前俯首朝拜，因為上主、

我們的天主，神聖無比。**答**

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十八，20～39）

那時，阿哈布國王派人召集了所有的以色列子民，召集了先知們，一起來到了加美樂山上。

厄里亞走到全體民眾面前說：「你們猶疑不定，模稜兩可，要到幾時呢？如果上主是天主，你們就該隨從祂；如果巴耳是天主，就該隨從巴耳。」民眾無言以對。厄里亞對民眾說：「上主的先知只剩下我一個人了，巴耳的先知卻有四百五十人。請給我們牽兩隻公牛來；他們可任選一隻，切成碎塊，放在木柴上，不要點火；我也照樣預備另一隻，放在木柴上，也不點火。你們呼求你們神的名字，我也呼求上主的名字：那降火表示答應祈禱的，就是真神。」民眾回答說：「你的建議很好！」厄里亞對巴耳的先知們說：「因為你們人多，你們該先挑選一隻牛，準備好了，然後呼求你們神的名字，但是不要點火。」他們把送來的公牛牽來，預備好了，從早晨直到中午呼求巴耳的名字

說：「巴耳啊，應允我們罷！」但是沒有動靜，也沒有反應。他們就在所築的祭壇旁，跪下又起來，不停地跳舞。到了中午，厄里亞嘲笑他們說：「你們大聲點呼喊吧！因為他是神，他也許事務繁忙，或者去了別的地方，也許正在外旅行。他或者正在睡覺，必須把他叫醒。」他們便大聲喊叫，照他們的習慣，用刀和槍割傷自己，直到流出血來。到了下午，他們仍繼續狂喊亂叫，直到晚祭的時候，仍然沒有動靜，沒有反應，也沒有誰理會。

厄里亞對全體民眾說：「你們到我這邊來吧！」民眾便都到他那邊去；他立即把已經坍塌的上主的祭壇修好；依照雅格子孫的支派數目，拿了十二塊石頭，—雅格就是上主曾對他說過：「你的名字要叫以色列的那一位。」—用這些石頭，因上主的名築成一座祭壇，在祭壇四周挖了一個可容十四公升水的溝，把木柴放好，把牛犢切成碎塊，放在木柴上，然後吩咐說：「盛滿四桶水，倒在全燔祭和木柴上！」他們就照做了。他又吩咐說：「再倒一次！」他們就又倒了一次；他再吩咐說：「第三次！」他們就倒了第三次；水沿著祭壇

四周奔流下來，溝裏就滿了水。到了獻晚祭的時候，厄里亞先知走上前來說：「上主，亞巴郎、依撒格和以色列的天主，求祢今天使人知道：祢是以色列的天主，我是祢的僕人，是奉祢的命做這一切事。上主，求祢應允我，應允我！使這些人民知道上主祢、是真天主，是祢使他們心回意轉。」於是上主的火降下，焚盡了全燔祭、木柴，燒焦了石頭和塵土，也燒乾了溝中的水。民眾看見了，都俯伏在地說：「上主是天主，上主是天主！」

答唱詠（詠十五，1～2，4～5，8，11）

答：上主，求祢保祐我，因為祢是我的寄託。

一、天主，求祢保祐我，因為祢是我的寄託。我對上主說：「祢是我的上主。」**答**

二、人們皈依了其他的神明，必然痛苦倍增；我決不向他們奉獻血祭，他們的名字，我也絕口不提。**答**

三、上主，祢是我的產業，我的一切，是祢掌握著我的命運。我時時定睛仰望著上主；有祂在我身邊，我決不動搖。**答**

四、祢指示給我生命之道，在祢面前才有圓滿的喜悅，在祢身邊才有永遠的福樂。答

阿肋路亞（詠二四，4，5）

答：阿肋路亞。領：上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，17～19）

那時，耶穌對門徒們說：「你們不要以為我來是要廢除法律或先知；我來不是要廢除，而是要成全。我實在告訴你們；即使天地都過去，法律的一撇或一畫也決不會過去，全部都要成就。所以，誰若廢除這些誡命中最小的一條，也這樣教訓人，他在天國裏，要稱為最小的；但是誰若遵守了，也這樣教訓人，他在天國裏要稱為偉大的。」

星期四

單數年

讀經一（格後三，15～四，1，3～6）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：直到今天，每逢讀梅瑟書時，還有帕子蓋在以色列人的心上；但

當他們轉向主時，帕子就被揭開。主就是那神：主的神在哪裏，哪裏就有自由。我們眾人，臉上沒有蒙著面帕，就好像一面鏡子，反映著上主的光榮，我們自己也變成主那樣的形像，光榮與日俱增，這是上主的神所從事的工作。

因此，我們既蒙垂青，獲得了這項職務，就決不膽怯；如果我們的福音被蒙蔽了，那只是為喪亡的人。因為今世的神已蒙蔽了這些不信者的心，免得他們看見基督榮耀的福音之光，基督本是天主的肖像。我們不是宣傳自己，而是宣傳我們的主耶穌基督，我們自己也為了耶穌的緣故，做了你們的僕人。因為那吩咐『光要從黑暗中照耀』的天主，曾經照亮我們的內心，使我們把天主的光榮照射出去，就是使人可以認識那在基督臉上的光榮。

答唱詠（詠八四，9～14）

答：上主的光榮必在我們的地上久存。

一、我要聽天主上主說的話：祂要向自己的聖徒和子民宣佈和平的綸音。祂的救恩只賜與敬畏祂的人，使祂的光榮在我們的地上久存。**答**

二、慈愛和忠誠要彼此相逢，正義與和

平將彼此相擁。正義由天上俯視，忠誠從地下出生。答

三、上主也必賜下甘露，我們的土地必將豐收。正義在上主前面開路，平安緊隨祂的腳步。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十八，41～46）

那時，厄里亞對阿哈布說：「上去吃喝罷！因為我已聽到下大雨的聲音。」阿哈布就上去吃喝，厄里亞卻上到加美樂山頂，跪在地上，將臉放在兩膝之間。然後，對他的僕人說：「你上去，向海那邊觀看！」僕人就上去觀看，回來說：「什麼也沒有。」厄里亞說：「你來回觀看七次！」他就看了七次，第七次僕人說：「我看見一片雲彩，小得像人手掌那麼大，從海上升起來了。」厄里亞說：「你去告訴阿哈布說：趕快坐車下去，免得被雨困住！」轉眼之間，天空烏雲密佈，狂風吹來，大雨傾盆而降；阿哈布乘車回到依次勒耳。上主的手臨到厄里亞身上，他就束上腰，跑在阿哈布前頭，一直跑到依次勒耳的城門口。

候，若是在那裏想起你的弟兄對你不滿，就該把你的禮物留在祭壇前，先去與弟兄和好，然後再來獻禮物。趁你和反對你的人還在路上的時候，趕快與他和解，免得他把你交給法官，法官交給獄警，把你關在監獄裏。我實在告訴你：除非你還清最後的一文錢，決不能從那裏出來。」

星期五

單數年

讀經一（格後四，7～15）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們，我們是在瓦器中帶著這寶貝，為了顯示那卓著的力量是來自天主，並非出於我們。我們雖屢遭磨難，卻沒有屈服；身處困境，卻沒有絕望；被迫害，卻沒有被遺棄；被打倒，卻沒有喪生；身上時常帶著耶穌的死，使耶穌的生命也顯示在我們身上。的確，我們這些活著的人，時常為耶穌的緣故被人置於死地，好使耶穌的生命也彰顯在我們有死的肉身上。這樣看來，死亡威脅著我們，生命卻在你們身上行動。

經上記載：「我信了，所以我宣講。」基於同樣的信心，我們相信，所

以我們也宣講。因為我們知道那使主耶穌復活的，也要使我們與耶穌一同復活，並使我們與你們一同站在祂面前。其實，這一切都是為了你們，好使獲得恩寵的人增多，感謝也更增多，以光榮天主。

答唱詠（詠一一五，10～11，15～18）

答：上主！我要向祢獻上讚頌之祭。

一、雖然我說過：「我痛苦萬分」，我仍然抱有信心。我徬徨時曾說過：「人心虛偽，不可信託。」答

二、聖徒的逝世，在上主眼中十分珍視。上主！我是祢的僕役，祢解除了我的羈絆。答

三、我要向祢獻上讚頌之祭，我要呼求祢的名；我要在全體子民前，向上主還我許的願。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十九9，11～16）

那時，厄里亞進了一個山洞，在那裏過夜。上主吩咐他說：「你出來，站在山上，站在上主面前。」那時，上主正從那裏經過，在上主前面暴風大作，

山崩石裂，上主卻不在風暴中；風以後有地震，上主也不在地震中；地震以後有烈火，上主仍不在火中；烈火以後，有輕微的風聲。厄里亞聽見這聲音，就用外衣蒙住臉，出來站在洞口。他聽到一個聲音說：「厄里亞，你在這裏做什麼？」他答說：「我為了萬軍的天主上主憂心如焚，因為以色列子民背棄了祢的盟約，拆毀了祢的祭壇，刀斬了祢的先知，只剩下了我一個人，他們還要奪取我的性命！」

上主對厄里亞說：「你回去，仍取道曠野，往大馬士革去，到了那裏，給哈匝耳敷油，立他為阿蘭王。去給尼默史的孫子耶胡敷油，立他為以色列王；再去給阿貝耳默曷拉人沙法特的兒子厄里叟敷油，立他接替你做先知。」

答唱詠（詠二六，7～9，13～14）

答：上主，我切望仰瞻祢的慈顏。

一、上主，求祢俯聽我的呼聲，求祢憐憫我，俯允我。我一想到祢，心裏就說：「你們要尋求上主的慈顏。」**答**

二、上主，我切望仰瞻祢的慈顏，求祢不要轉面不顧；祢發怒時，不要趕

走祢的僕人。祢一向是我的救援。

答

三、我深信在這人世間，必能見到上主的美善。你要鼓起勇氣，期待上主！你要振作精神，等候上主！**答**

阿肋路亞（斐二，15，16）

答：阿肋路亞。領：你們在這世代中要像明燈般照耀，堅持生命之道。

答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，27～32）

那時，耶穌對門徒說：「你們一向聽說過：『不可姦淫！』我卻對你們說：凡注視婦女，心懷淫念的，他在心裏已經姦淫了她。若是你的右眼使你失足犯罪，把它剜出來扔掉，因為你喪失一個肢體，比全身投入地獄，為你更好；若你的右手使你失足犯罪，砍下它來扔掉，因為你喪失一個肢體，比全身投入地獄，為你更好。

又說過：『誰若休妻，就該給她一張休書。』我卻給你們說：若不是為犯姦的緣故休妻，便是促使她犯姦淫；誰若是娶被休的婦人，也是犯姦淫。」

星期六

單數年

讀經一（格後五，14～21）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們，基督的愛催迫著我們，因我們曾如此斷定：既然一個人替眾人死了，就等於眾人真的都死了；祂替眾人死，是要使活著的人不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。所以我們從今以後，不再按人的標準衡量他人；縱使我們曾一度用人的眼光衡量基督，但如今不再這樣衡量祂了。所以誰若在基督內，他就是一個新造的人，舊的已經過去，請看，一切都變成了新的了。這一切都是出於天主，祂曾藉著基督使我們與祂和好，並且把這和好的職務賜給我們：這就是說：天主在基督內使世界與祂自己和好，不再追究他們的過犯，並且要我們傳報和好的消息。所以我們就是基督的使者：天主藉我們勸導世人。我們代替基督請求你們：與天主和好罷！基督沒有罪過，天主卻為了我們的緣故，使祂與罪（人）認同，因而使我們與祂結合，而成為天主的聖潔。

答唱詠（詠一〇二，1～4，8～9，11～12）

答：上主富於仁愛寬恕。

一、我的心靈，請歌頌上主；我的五內，請讚美祂的聖名。我的心靈，請歌頌上主，不要忘記祂的一切恩寵。答

二、祂赦免了你所有的罪行，治癒了你的各種病症，祂救你脫離陰間，給你加上仁愛和慈悲的冠冕。答

三、上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，不輕易發怒。祂絕不長期責問，也不會永遠憤恨。答

四、天離地有多麼高，祂的慈愛對敬畏祂的人也多麼深厚；東離西有多麼遠，祂使罪過離我們也多麼遙遠。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（十九，19～21）

那時，厄里亞下了山，去找沙發特的兒子厄里叟。他正在耕田，在他面前有十二對牛，他自己趕著第十二對；厄里亞走過他身邊，將自己的外衣披在他身上。厄里叟便丟下那些牛，追上厄里亞說：「請你讓我先回去和我的父母吻別，然後來跟隨你。」厄里亞對他說：「你去罷！要回來！因為應該為你做

的，我已經做了。」厄里叟離開了厄里亞，回家牽出一對牛宰殺了，用駕馭牛的器具點火煮熟了肉，分給眾人吃；然後他便起身去跟隨厄里亞，做了他的侍從。

答唱詠（詠十五，1～2，5，7～10）

答：上主，祢是我的產業，我的一切。

一、天主，求祢保祐我，因為祢是我的寄託。我對上主說：「祢是我的上主。」上主，祢是我的產業，我的一切，是祢掌握著我的命運。答

二、我要讚頌引導我的上主，我心連夜間也督促我。我時刻定睛仰望著上主，有祂在我身邊，我決不動搖。答

三、因此，我心裏高興，五內喜歡，連我的肉軀也無憂安眠。因為祢絕不會將我遺棄在陰間，也不讓祢的聖者遭受腐朽。答

阿肋路亞（詠一一八，36，29）

答：阿肋路亞。領：天主，請使我的心傾慕祢的律例，賜我奉行祢的法律。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，33～37）

那時，耶穌對門徒們說：「你們一向聽過對古人說：『不可發虛誓！向上主所許的誓願，都要實踐。』我卻對你們說：總不可發誓；不可指天發誓，因為天是天主的寶座；不可指地發誓，因為地是祂的腳凳；不可指耶路撒冷發誓，因為它是大君王的城市；也不可指你的頭發誓，因為你不能使一根頭髮變白或變黑。你們說話要這樣：是就說是，非就說非；如果再多說，便是出於邪惡。」

常年期第十一週

星期一

單數年

讀經一（格後六，1～10）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：我們與天主合作的人，也勸你們不要辜負天主的恩寵，因為經上說：『在施恩的時刻，我俯允了你；在救恩的日子，我幫助了你。』現在正是施恩的時候；現在正是救恩的日子，我們凡事都要避免使這職務受詆譭，除了不讓他人誤入歧途而外，更要處處表現我們是天主的僕役，就是以持久的堅忍，在艱難、貧乏、困苦之中，在拷打、監禁、暴亂之中，在勞苦、不眠、禁食之中，以清廉、明智、容忍、慈愛、以聖神，以無偽的愛情、真理的言辭，以天主的大能，以左右兩手中正義的武器，歷經光榮和凌辱，惡名和美名。像是迷惑人的，卻是真誠的；像是人所不知的，卻是人所共知的；像是待死的，你看！我們卻活著；像是被判刑的，卻沒有被處決；像是憂苦的，卻常常喜樂；像是貧困的，卻使許多人富足；像是一無所有的，卻無所不有。

答唱詠（詠九七，1～4）

答：上主宣佈了祂的救恩。

一、上主行了奇事，你們要高唱新歌。祂的右手和聖臂，為祂贏得了勝利。答

二、上主宣佈了祂的救恩，將祂的正義顯示給萬民。祂記起了祂的仁慈，和對以色列的信實。答

三、大地四極的人看見了我們天主的救恩。普世大地，請向上主歡呼，吟詩讚頌，載歌載舞。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（二一，1～16）

那時候，依次勒耳人納波特在依次勒耳，靠近撒瑪黎雅王阿哈布的宮殿，有一座葡萄園。阿哈布對納波特說：「把你的葡萄園讓給我吧！我要用它做菜園，因為靠近我的宮殿；我願拿一個更好的葡萄園來與你交換；或者，如果你願意，我也可以照葡萄園的價值給你錢。」納波特回答阿哈布說：「上主不准我把祖產讓給你！」阿哈布由於依次勒耳人納波特對他說的話：「我決不把祖

產讓給你」，便悶悶不樂地回到宮中，躺在床上，轉過臉去，不肯吃飯。他的妻子依則貝耳來見他，問他說：「你為什麼心裏這樣憂悶，連飯都不肯吃？」阿哈布回答說：「因為我對依次勒耳人納波特說：請將你的葡萄園按時價賣給我，或者如果你願意，我可以拿另一個葡萄園來和你交換；他卻回答說：『我決不把我的葡萄園讓給你。』」他的妻子依則貝耳對他說：「你真會統治以色列！只管起來吃飯，心情愉快，我必把依次勒耳人納波特的葡萄園交給你。」依則貝耳便以阿哈布的名義寫了一封信，蓋上君王的印，送給與納波特同住一城的長老和官紳，信上寫道：「你們要宣布禁食，叫納波特坐上民眾的首位，然後再叫兩個流氓坐在他的對面，作證控告他說：『納波特辱罵了天主和君王』；你們就把他拉出城外，用石頭砸死。」那些與納波特同住在一城的長老和官紳，便照依則貝耳吩咐他們的，照她送給他們的信上所寫的做了：宣布禁食，叫納波特坐上民眾的首位，兩個流氓前來坐在他的對面，當眾作證控告納波特辱罵了天主和君王。民眾便把他拉出城外，用石頭砸死了。然後派人告

訴依則貝耳說：「納波特已經被石頭砸死了。」依則貝耳聽說納波特已經被石頭砸死了，就對阿哈布說：「你起來，去佔領依次勒耳人納波特、先前不肯照時價賣給你的葡萄園，因為納波特已經不在人世了，他已經死了。」阿哈布一聽說納波特死了，就起身到依次勒耳人納波特的葡萄園去，佔有了它。

答唱詠（詠五，2～3，5～7）

答：上主！求祢留意我的心曲。

一、上主，求祢傾聽我的語言；留意我的心曲！我的君王，我的天主，請垂聽我求助的呼聲！答

二、因為祢不是喜愛罪惡的天主，惡人不能與祢同住，狂傲的人也不能在祢面前站立。答

三、做惡的人，祢厭惡痛恨。說謊不實的人，祢必予以消除；奸詐好殺的人，上主一律厭惡。答

阿肋路亞（若十三，34）

答：阿肋路亞。領：主說：我給你們一條新命令，你們該彼此相愛，如同我愛了你們。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，38～42）

那時，耶穌對門徒們說：「你們一向聽人說：『以眼還眼，以牙還牙。』我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，如果有人打你的右頰，你把左頰也轉給他。如果有人與你爭訟，要拿你的內衣，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。有人求你，就答應他；有人向你借貸，你不要拒絕。」

星期二

單數年

讀經一（格後八，1～9）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們！我們願意告訴你們：天主在馬其頓各教會所施與的恩惠：他們雖歷盡艱辛，仍能充滿喜樂，他們雖然極感拮据，還是慷慨解囊。我可以作證：他們是盡了力量，甚至超過了力量，自動的捐輸，再三懇求我們准他們分享供應聖徒的恩惠。他們所做的，比我們預期的更高，他們曾按照天主的旨意，先把自己奉獻給主，也獻給了我們；因此，我們請求弟鐸，他既然開始了這慈善事業，也要在你們中間完成使命。

你們大量地領受了一切恩惠：如信德、語言、知識和熱情，以及愛我們的

心，也要在這慈善事上表現出慷慨大方。我說這話並不是命令，而是藉別人的熱情來考驗你們愛情的真誠。因為你們知道我們的主耶穌的恩賜：祂本是富有的，為了你們卻成了貧困的，使你們因祂的貧困而成為富有的。

答唱詠（詠一四五，2，5～9）

答：我的靈魂，請讚美上主！

一、我要一生一世讚美上主；只要一息尚存，我要歌頌我的天主。**答**

二、凡是以雅格的天主為扶助，寄望於上主的，是有福的。上主創造了天地萬物，海洋和其中的水族。**答**

三、上主信實，直到永遠，為受壓迫的人伸冤。祂給飢餓者食物，使囚犯獲得自由。**答**

四、上主使瞎子復明，使受欺壓者挺身；上主保護旅客，扶助孤兒寡婦。**答**

雙數年

讀經一

恭讀列王紀上（二一，17～29）

納波特死後，有上主的話傳給提市貝人厄里亞說：「起來，去會晤住在撒

瑪黎雅的以色列王阿哈布；他現在正要去佔有納波特的葡萄園。你要對他說：『上主這樣說：你殺了人，還要霸佔他的產業嗎？』繼而對他說：『上主這樣說：狗在什麼地方舔了納波特的血，也要在那裏舔你的血。』」阿哈布對厄里亞說：「我的冤家，你又找到了我的錯嗎？」厄里亞答說：「是的，我已找到了你的錯，因為你出賣了你自己，做了上主認為惡的事。我必要降災給你，消滅你的家族；以色列所有屬於阿哈布的男子無論是自由的或不自由的，一概滅絕。我要使你的家像乃巴特的兒子雅洛貝罕的家，又像阿希雅的兒子巴厄沙的家，因為你惹我發怒，並使以色列陷於罪惡。至於依則貝耳，上主也預告說：『狗要在依次勒耳的田間，吞食依則貝耳。凡屬阿哈布的人，死在城中的，要被狗吞食，死在田間的，要被空中的飛鳥啄食。』」的確，從來沒有人像阿哈布一樣，受他的妻子依則貝耳的引誘，而出賣自己，行了上主認為惡的事。他做了最可憎惡的事，歸依了邪神偶像，就像上主從以色列子民面前、趕走的阿摩黎人所做的一樣。

阿哈布聽了這些話，就撕破衣服，

身穿麻衣，禁食，穿著麻衣睡覺，低頭緩步行走。於是有上主的話傳給提市貝人厄里亞說：「阿哈布在我面前這樣自卑自賤，你看見了沒有？他既然在我面前自卑自賤，在他有生之日，我不降災禍；但是，到他兒子執政時，我要處罰他的家族。」

答唱詠（詠五十一，3～6，11，16）

答：上主！我們犯了罪，求祢憐憫。

一、天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我；祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪惡。求祢洗淨我的過犯，消除我的罪愆。**答**

二、因為我認清了我的罪過，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了祢，惟獨得罪了祢。**答**

三、求祢轉面不要看我的罪過，消除我的一切邪惡。天主，我的救主，求祢豁免我的血債，我的口舌必要宣揚祢的公義。**答**

阿肋路亞（若十三，34）

答：阿肋路亞。領：主說：我給你們一條新命令：你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣。**答**：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（五，43～48）

耶穌對門徒們說：「你們一向聽人說：『要愛你的鄰人，恨你的仇人！』我卻對你們說：要愛你們的仇人，並且要為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為天父使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。如果你們只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅務員不是也這樣做嗎？如果你們只問候你們的弟兄，你們做了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣做嗎？所以你們應當努力做十全十美的人，如同你們的天父那樣完美一樣。」

星期三

單數年

讀經一（格後九，6～11）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：不要忘記：「少種的少收；多種的多收。」各人心裏想捐多少就捐多少，捐助，不要心疼，也不要勉強，因為「天主愛那樂意捐助的人。」天主能豐厚地賜與你們各種恩惠，使你們的一切所需不虞匱乏，甚至還有餘力多行各種善事，正如經上記載說：「他

博施濟貧，他的仁義永世常存。」那賜種子給農夫播種，又賜食糧給人養生的天主必會供應你們更多的種子，使你們收成更多義德的果實，你們便事事富足，因而更能慷慨捐輸，使人因此藉著我們而生出感謝天主的心。

答唱詠（詠一一一，1~4，9）

答：敬畏上主的人，真有福氣。

一、敬畏上主的人，真有福氣；酷愛祂誡命的人，真有福氣。他的子孫在世必會強盛，義人的後裔必蒙祝福。答

二、他的家族要享榮華富貴，他的仁風必將萬世永垂。黑暗中必有光明向義人照耀，因為他富於仁愛、慈悲和公道。答

三、他施捨錢財，扶弱濟貧。他的仁風萬世留芳，他將頭角崢嶸，受人敬仰。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀下（二，1，6~14）

上主要用旋風接厄里亞升天的時候，厄里亞和厄里叟正要離開基耳加

耳。厄里亞對厄里叟說：「你留在這裏吧！因為上主派我到約旦河去。」厄里叟回答說：「我指著永生的上主和你的性命起誓：我決不離開你。」於是二人繼續向前走。先知弟子中有五十個人跟他們同去，遠遠站在他們對面，他們二人站在約旦河邊。厄里亞捲起外衣，用來擊打河水，水就左右分開，他們二人從乾地上走過去。過去以後，厄里亞對厄里叟說：「我被接去以前，你要我為你做什麼，你儘管求罷！」厄里叟答說：「讓我繼承你雙倍的精神。」厄里亞說：「你求了一件難事；不過當我被接去的時候，你若能看見我，你就可以得到；否則你就不能得到。」他們邊走邊談，忽然一輛火馬拉的火車出現了，把他們二人分開；厄里亞便乘著旋風升天去了。厄里叟看見，就呼喊說：「我父，我父！以色列的戰車，以色列的駿馬！」以後就再也看不見他了。厄里叟就抓住自己的衣服，撕成兩半，然後拾起厄里亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊，用從厄里亞身上丟下的外衣擊打河水，但河水並沒有分開；於是厄里叟說：「現在厄里亞的天主在哪裏？」他再次擊打河水，河水就左右分開了，

厄里叟走了過去。

答唱詠（詠三十，20，21，24）

答：信賴上主的人！你們要鼓起勇氣，振作精神。

一、上主，為敬畏祢的人，祢保留的恩澤，是何等豐盛！祢在眾人前為投靠祢的人，施予的慈愛何等寬宏！答

二、祢使他們投奔到祢面前，免遭別人的暗算；祢使他們隱藏在祢的營帳，免受讒言的中傷。答

三、眾位聖徒！你們要愛慕上主，因祂保祐忠信的臣僕。對那蠻橫的歹徒，祂卻要嚴厲地報復。答

阿肋路亞（若十四，23）

答：阿肋路亞。領：主說：誰若愛我，必定遵守我的話，我父也必定愛他，我們要到祂那裏居住。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（六，1～6，16～18）

那時，耶穌對門徒說：「你們要當心，行善的時候，不要張揚，故意引人注意。若是這樣，你們在天父面前，就

沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可大吹大擂，像偽君子在大庭廣眾前為引人稱讚而做的一樣；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同偽君子一樣，愛在會堂和十字街頭站著祈禱，為使人看見；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。

你們禁食的時候，不要像偽君子一樣，面帶愁容；因為他們哭喪著臉，是為使人看出他們正在禁食。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。至於你，當你禁食時，要梳頭洗臉，不要讓人看出你在禁食，但使你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」

星期四

單數年

讀經一（格後十一，1～11）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：但願你們容忍我說話有點狂妄！其實，你們也應容忍我，因為我是以天主的妒愛，妒愛你們。原來我已把你們許配給基督，把你們當做貞潔的童女獻給了這獨一的丈夫。但我擔心你們的心意變壞，失去那對基督所有的赤誠和貞潔，就像那蛇用詭計誘惑了厄娃一樣。現在如果有人來給你們宣講另一個耶穌，不是我們所宣講過的；或者你們領受另一不同的神，不是你們所領受過的；或者另一個福音，不是你們所接受過的—你們尚且還能容忍！其實，我以為我一點也不在那些大牌宗徒以下，縱使我不善辭令，但知識絕不遜人。這一點，我們在各種機會上，早已對你們表明了。難道我白白地給你們傳報天主的福音，壓制自己使你們高升，就有了過錯嗎？我剝削了別的教會，取了報酬，為的是給你們服務！當我在你們那裏時，雖然拮据，卻沒有連累過任何人，因為有從馬其頓來的弟兄們，補足了我的貧乏；我一向在各方面設法避免連累你們，將來還是一樣。基督的真理在我內，我敢說：我這種誇口的話在阿哈雅地方是沒有人能阻止的。為什麼呢？因為我不愛你們嗎？天主知道！

答唱詠（詠一一〇，1～4，7～8）

答：上主！祢的作為真誠公平。

一、在義人的集會和團聚中，我必要全心讚頌上主。上主的化工確實偉大，凡喜愛它的必須究察。**答**

二、祂的作為輝煌光明，祂的正義永遠常存。上主實在慈悲良善，祂的奇蹟永留人間。**答**

三、祂的作為真誠公平，祂的規誡永不變更，萬世萬代永遠確定，是按照真理和公正而構成。**答**

雙數年

讀經一

恭讀德訓篇（四八，1～15）

當時，先知厄里亞興起，激烈如火，他的言辭像火炬般燃燒。他使人民遭遇飢荒，因為他嫉惡如仇，使人民的數目大減。他藉上主的一句話，關閉了蒼天；他也三次使火下降。厄里亞！你因這些奇蹟，是多麼榮耀！誰能自誇與你相比？你藉至高者的一句話，從死亡中，由陰府裏，使死人復活。你消滅國王，推翻了顯要。你在西奈山上，聽見了上主的訓誡。你在曷勒布山上，聽到

了報復的判決。你以傳油立了君王，以執行報復；你用傳油選立了先知，為繼承你的職務。你乘著火馬車，被火旋風捲去。你隨時準備好，在上主發怒以前，平息義怒，為使父親的心轉向兒子，並使雅格的各支派恢復舊觀。看見你的人，和在上主的愛內安眠的人，是有福的！因為，我們也將享有真生命。

在厄里亞被火旋風捲去後，厄里叟充滿了他的精神。他在世時，沒有君王能夠動搖他，沒有人能夠屈服他，沒有什麼事能夠難倒他。甚至在死後，他的屍體還能執行先知的任務，他生前行了奇蹟，死後也行了奇事。

答唱詠（詠九六，1～7）

答：義人！你們要因上主而歡欣。

一、上主為王！願大地踴躍，所有島嶼，都要一起歡樂！雲彩和黑暗圍繞在祂的四周，正義與公道是祂王國的基礎。**答**

二、烈火在祂前面前進，焚燒祂周圍的敵人。祂的閃電照亮了塵寰，大地一見就戰慄搖撼。**答**

三、面對上主，普世的大主，群山都要溶化，像蠟燭一般。蒼天傳報祂的

公道，萬民看見祂的光耀。答

四、願所有拜偶像、誇讚邪神的人蒙羞，願所有的神明都在祂面前伏地叩首。答

阿肋路亞（羅八，15）

答：阿肋路亞。領：你們領受了使人成為義子的神；我們在祂內呼求天主說：「阿爸，父啊！」答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（六，7～15）

那時，耶穌對門徒說：「你們祈禱時，不要喋喋不休，如同外邦人一樣，因為他們以為長篇大論，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已經知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：

我們的天父！願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。因為你們若寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們；但你們若不寬恕別人的過犯，你們的父也必不寬恕你們的過犯。」

星期五

單數年

讀經一（格後十一，18，21b～30）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們：既然有許多人按照世俗的看法誇耀，我也要誇耀。如果有人在某些事上敢誇耀——讓我說句傻話：我也敢。他們是希伯來人嗎？我也是。他們是以色列人嗎？我也是。他們是亞巴郎的後裔嗎？我也是。他們是基督的僕人嗎？說句狂話：我更是。我比他們更勞碌；坐牢的次數更多；更飽受拷打；經常冒險，出生入死。被猶太人鞭打過五次，每次三十九下；被棍打三次；被石頭打過一次；三次翻船；有一次甚至在海裏漂流了一日一夜；又多次奔波，遭遇江河的危險、盜賊的危險、同胞的危險、外族的危險、城中的危險、曠野裏的危險、海上的危險、假弟兄的危險；勞碌辛苦，多次徹夜不眠，忍飢受渴，多次不得飽餐；忍受寒冷，赤身露體；除了這些身外的事情，還有我每日的重

擔，對眾教會的掛慮。誰軟弱，我不軟弱呢？誰失足，我不心急呢？如果必須誇耀，我就誇耀我的軟弱。

答唱詠（詠三三，2～7）

答：上主救拔義人脫離一切艱辛。

一、我要時時讚美上主，我的口要不斷讚頌上主。我的心靈因上主而自豪，謙卑的人聽了也必歡躍。答

二、請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名號。我尋求了上主，祂就應允了我，祂救我脫離了一切恐懼。答

三、你們瞻仰祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞慚。貧困的人一呼求，上主立刻俯允，拯救他脫離一切艱辛。答

雙數年

讀經一

恭讀列王紀下（十一，1～4，9～18，20）

阿哈齊雅的母親阿塔里雅聽說自己的兒子已經死了，便下令消滅王室所有的後裔。但約蘭王的女兒，阿哈齊雅的姊妹約舍巴，將阿哈齊雅的兒子約阿士偷了出來，以免與其他太子一樣被殺。約舍巴把他和他的奶媽藏在寢室內，沒

有讓阿塔里雅看見：這樣纔沒有被殺。約阿士和奶媽，在上主的殿內隱藏了六年，當時由阿塔里雅執政。

第七年，約雅達派人把眾軍官，加黎人隊長和衛隊長召來，進入上主的殿，與他們立約，在上主殿內起誓，然後帶君王的兒子出來與他們會面，軍官就按照司祭約雅達所吩咐的一切做了：帶領在安息日值班，和不值班的士兵，來見司祭約雅達。司祭便將上主殿內屬於達味王的刀槍和盾牌，交給了眾軍官。衛兵每人手持武器，自殿右至殿左，面對祭壇和聖殿，侍立在君王四周；然後帶太子出來，給他加冕，把約書交給他，立他為王，給他傅油，民眾都鼓掌歡呼：「君王萬歲！」

阿塔里雅聽見民眾歡呼聲，就進入上主的殿，到民眾前。她看見君王照儀式站在高臺上，官長和吹號角的都站在君王兩旁，民眾都歡呼吹號；阿塔里雅就撕裂了衣服，喊叫說：「反了，反了！」約雅達司祭就吩咐帶領軍官們說：「把她拉出去，凡跟隨她的，格殺勿論。」原來司祭曾吩咐說：不可在上主的殿內殺死她。於是眾人捉住她，帶她到王宮。到了馬門那地方，就把她殺

了。

約雅達要君王和人民與上主立約，使他們做上主的子民；又要君王與人民立約。然後，民眾都到巴耳廟去，拆毀廟宇，推翻祭壇，打碎偶像，又在祭壇前斬了巴耳的司祭瑪堂。司祭約雅達又調派士兵守衛上主的殿。

全國人民都歡樂慶祝，京城也很平靜。那時阿塔里雅，已在王宮裏被處決了。

答唱詠（詠一三一，11～14，17～18）

答：上主選擇了熙雍做祂的王宮。

一、上主向達味起了誓，決不會將誓言收回：「我要使你的兒子繼承你的王位。」**答**

二、你的子孫若遵守我的誓言和典章，他們的子孫也必世代爲王。**答**

三、上主揀選了熙雍，做爲自己的王宮：「這是我永久安息之處，我願意在這裏居住。」**答**

四、我要在這裏爲達味興起一位後裔，受傅者前明燈常燃不熄；我要使他的仇敵備嘗羞辱，使他頭上的冠冕光輝奪目。」**答**

阿肋路亞（瑪五，3）

答：阿肋路亞。領：神貧的人是有福的，因為天國是他們的。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（六，19～23）

那時，耶穌對門徒說：「你們不要為自己在地上積蓄財寶，因為地上有蟲蛀，有銹蝕，也有賊挖洞來偷；該為自己在天上積蓄財寶，因為那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕，也沒有賊挖洞來偷。因為你的財寶在哪裏，你的心也在哪裏。眼睛就是身上的燈。所以，你的眼睛若是健全，全身就都明亮。如果你的眼睛有了病，全身就會黑暗。那麼，你身上的光如果變成黑暗，那該是多麼黑暗哪！」

星期六

單數年

讀經一（格後十二，1～10）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書

弟兄們！自誇本來是無益的，但我還是要自誇。我就來談談主的顯現和啟示。我知道有一個在基督內的人，十四年前，被提到三層天上去——是他的身體

被提昇，或者那只是一種異象，我都不知道，只有天主知道。我知道這個被提到樂園裏去的人－是他的身體被提昇，或者那只是一種異象，我不知道，天主知道。他在那裏聽到了不可用言語表達的話，不能描述的事。對這個人，我要誇耀；但為我自己，除了我的軟弱外，我沒有可誇耀的。其實，即使我願意誇耀，我也不算是狂妄，因為我說的是實話；但是，我絕口不談，免得有人對我估價過高，超過了他在我身上所見到的，或由我所聽到的。

為了使我不會因那偉大的啟示而過於高抬自己，所以就有一根刺加在我身上，就是撒殫的使者來攻擊我，免得我過於高抬自己。為了這事，我曾三次祈求主，給我拔除這根刺；但主對我說：「我給你的恩寵足夠你用的了，因為我的能力在軟弱中纔完全顯示出來。」所以我寧願誇耀我的軟弱，好讓基督的能力常在我身上。因此，我為了基督的緣故，樂於忍受各種軟弱、凌辱、艱難、迫害、和困苦。因為我軟弱的時候，正是我剛強的時候。

答唱詠（詠三三，8～13）

答：請你們體驗並觀看，上主是何等的

美善！

一、在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗並觀看，上主是何等的美善！投奔祂的人真是有福。答

二、上主的聖民，你們要敬畏祂，凡敬畏祂的人，不虞匱乏。富翁變成赤貧，忍飢受餓。尋求上主的人安享福樂，一無所缺。答

三、青年們，請你們前來聆聽，我要教導你們敬畏上主。你們誰願生活順遂？誰願延年益壽？答

雙數年

讀經一

恭讀編年紀下（二四，17～25）

約雅達死後，猶大的眾領袖來朝覲君王，君王竟附和了他們的主意，離棄了他們祖先天主上主的殿，去奉事阿舍辣神和其他偶像。由於這個重罪，激發了上主對猶大和耶路撒冷的忿怒；上主派先知來引導他們歸向上主，無奈他們不肯聽從先知的警告。天主的神貫注在大司祭約雅達的兒子則加黎雅身上，他便站在民眾面前，對他們說：「天主這樣說：你們為什麼違犯上主的誡命，招

致災禍呢？你們拋棄了上主，因此祂也要拋棄你們。」民眾都想殺害則加黎雅，就照君王的命令，在上主殿的庭院裏，用石頭把他砸死了。這樣，約阿士絲毫未念及則加黎雅的父親約雅達對待他的忠誠，反而殺了他的兒子。則加黎雅臨死時喊說：「願上主鑒察，加以追究！」

次年年初，阿蘭軍隊上來攻打約阿士，侵入了猶大和耶路撒冷，殺盡了民間所有的領袖，把掠奪的戰利品送到大馬士革。阿蘭軍隊雖只有一小隊，但上主卻將一支龐大的猶大軍隊交在他們手中，這是因為民眾離棄了他們祖先的天主上主；如此，約阿士得到應受的懲罰。當阿蘭人離開約阿士時，約阿士正患重病，他的臣僕背叛了他，為報大司祭約阿達的兒子的血仇，將他殺死在床上；他死後葬在達味城，沒有埋在王陵內。

答唱詠（詠八八，4～5，29～34）

答：我要對他永遠保持我的慈愛。

一、「我同所揀選的人立了契，向我的僕人達味起了誓，我要永遠保護你的後裔，世世代代鞏固你的王位。」

答

二、我對他的慈愛永遠保持，與他立的盟約，決不廢棄。使他的後裔綿延萬代，使他的王位永垂不衰。答

三、他的子孫若違背我的法律，不遵循我的訓諭；他們若違犯了我的章程，不謹守我的誡命。答

四、我必因他們的罪過懲罰他們，因他們的邪惡鞭打他們。但是我決不中止對他的仁慈，決不改變對他的信賴。答

阿肋路亞（格後八，9）

答：阿肋路亞。領：耶穌基督本是富有的，卻成了貧窮的，使你們因祂的貧窮而變為富有的。答：阿肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音（六，24～34）

那時，耶穌對門徒們說：「一個人不能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是重視這一個而輕看那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。

因此，我告訴你們：不要為了生活上需要的飲食而擔心；也不要為了身上所要穿的衣著而憂慮。難道生命不比食物重要，身體不比衣服重要嗎？你們仰

觀天空的飛鳥，牠們既不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，你們的天父尚且養活牠們：難道你們不比飛鳥更貴重嗎？你們當中誰能運用思慮，使自己的壽命延長一小時呢？為了衣服，你們又何必憂慮呢？你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：它們既不勞作，也不紡織；可是我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也比不上這些花中的任何一朵。田地裏的青草今天還在，明天就投進火爐中，天主尚且這樣裝飾它們，信德薄弱的人哪，何況你們呢？所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原知道你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的公義，其他的一切自然會賜給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天可憂慮的：一天的苦足夠一天受的了。」